

Séance d'entraînement

Séance 56 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

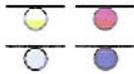
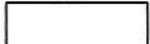
Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement :</u>	1015 / Jeu tactique	15 min.
<u>Physique :</u>	2009 / Vitesse	10 min.
<u>Tactique :</u>	4090 / Défendre en 1 contre 1	15 min.
	4092 / Défendre en 1 contre 1	15 min.
	4094 / Défendre en égalité numérique 2 contre 2	15 min.
<u>Match :</u>	5053 / Défendre sur son adversaire direct	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende

				
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon	Détermine un joueur ou une zone
				
Petit but	Grand but	Plot ou cône	Plot ou cône	Piquet
				
Latte	Course sans ballon	Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle
				
Jonglerie	Ballon aérien	Tacle glissé	Crochet / Feinte / Râteau	Appuis pied gauche / pied droit

Séance d'entraînement

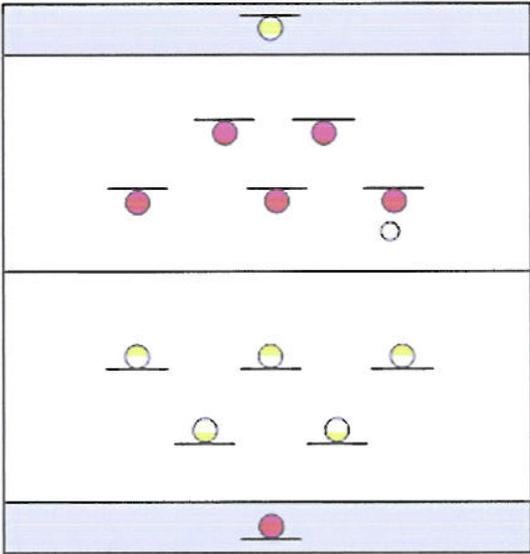
Séance 56 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1015		Jeu tactique		15 min.
<p><u>Jeu tactique</u></p> <p>Conservation du ballon</p> <p>Jeu vers l'avant</p> <p>Relance du gardien</p> <p>Passé longue aérienne</p> <p>Matériel : 1 ballon, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Grand jeu d'échauffement</u> :</p> <p>Terrain de 60x40m avec deux zones aux extrémités.</p> <p>Deux équipes s'opposent (6c6 ou plus) en fonction du nombre de joueurs. Les gardiens se trouvent dans la zone opposée à leur camp.</p> <p>Pour marquer, le gardien doit réceptionner une passe aérienne d'un partenaire sans relâcher le ballon.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - après un but et lors d'un 6m le gardien relance à la main pour l'équipe adverse - pas de corner (relance du gardien pour l'équipe adverse) 			

Physique 2009		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Vitesse de gestuelle</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Résister au retour de l'adversaire</u> :</p> <p>Par groupes de 2 joueurs : B se trouve à 30m face au but. A se trouve 7m derrière lui avec le ballon.</p> <p>A passe le ballon entre les jambes de B puis tente d'empêcher B de marquer.</p> <p>Quand B voit le ballon passer entre ses jambes il sprinte pour le récupérer et va marquer en résistant au retour de A.</p> <p>Passer chacun son tour en A et en B.</p> <p><u>Remarque</u> :</p> <p>Un atelier pour permettre de récupérer complètement entre les passages.</p>			

Séance d'entraînement

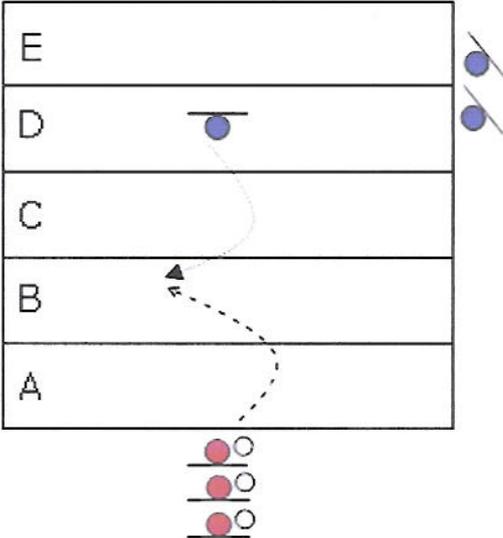
Séance 56 d'un programme composé de 56 séances

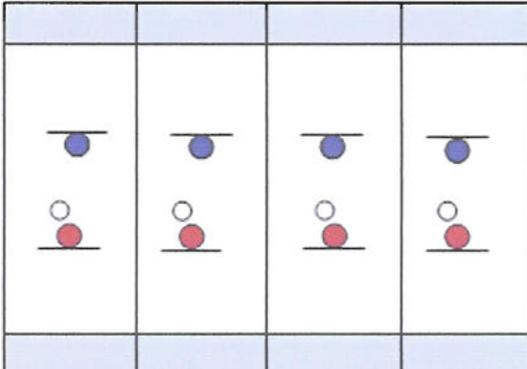
Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4090		15 min.
Défendre en 1 contre 1		
<p><u>Défendre en 1 contre 1</u></p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les côtés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Succession de duels 1c1 :</u></p> <p>Terrain de 20x10m divisé en 5 zones de 4m.</p> <p>L'attaquant tente de conduire le ballon jusqu'à la zone E. Un défenseur se trouve en zone D.</p> <p>Le jeu commence dès que l'attaquant touche le ballon. Le défenseur tente de récupérer le ballon. Le défenseur peut marquer 4, 3, 2 ou 1 points en fonction de la zone où il récupère le ballon et 0 point s'il ne récupère pas le ballon.</p> <p>Après 3', changer attaquants et défenseurs. L'équipe qui marque le plus de points a gagné.</p> <p>Faire plusieurs manches.</p> <p>Récupérer le ballon le plus tôt possible pour marquer un maximum de points.</p> <p>Récupération en zone A = 4 pts, B = 3, C = 2, D = 1, E = 0.</p>	

Tactique 4092		15 min.
Défendre en 1 contre 1		
<p><u>Défendre en 1 contre 1</u></p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les côtés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Duel 1 contre 1 :</u></p> <p>Plusieurs terrains de 15x6m avec une zone de 2m aux extrémités.</p> <p>Match de 1'30 en 1 contre 1 : pour marquer, le joueur doit stopper le ballon dans l'en-but adverse.</p> <p>Match de 1'30.</p> <p>Montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers terrain 1) et les perdants descendent (vers terrain 4). - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain. <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - intérêt porté exclusivement au défenseur - position et déplacement du défenseur 	

Séance d'entraînement

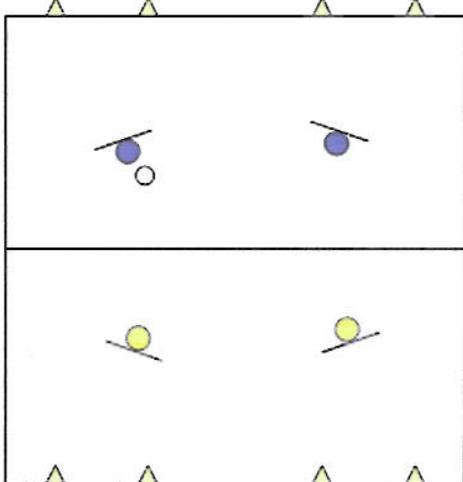
Séance 56 d'un programme composé de 56 séances

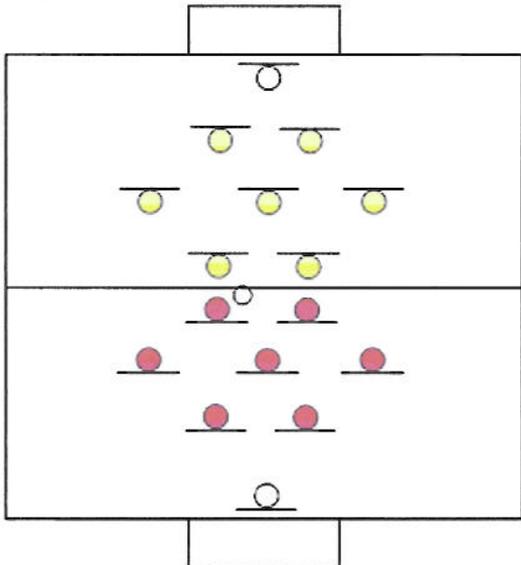
Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4094		Défendre en égalité numérique 2 contre 2		15 min.
Défendre en égalité numérique 2 contre 2		Défendre à 2 contre 2 :		
<p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant l'espace de jeu (être très proche de son adversaire direct pour l'empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les côtés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Former des équipes de 2 joueurs. Mettre en place plusieurs terrains de 20x20m avec petits buts (2m). Changer d'adversaire régulièrement. Matchs 2 contre 2 en respectant les consignes.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - un but marqué après récupération dans son camp compte triple - laisser venir l'adversaire et contre-attaquer - intérêt porté à la défense 			

Match 5053		Défendre sur son adversaire direct		20 min.
Défendre sur son adversaire direct		Match 8 contre 8 :		
<p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les cotés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de défense face à un adversaire direct. Utiliser les techniques défensives.</p>			