

Séance d'entraînement

Séance 46 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

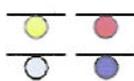
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1030 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2015 / Coordination	10 min.
<u>Tactique</u> :	4059 / L'orientation du jeu	15 min.
	4054 / L'orientation du jeu	15 min.
	4056 / L'orientation du jeu	15 min.
<u>Match</u> :	5039 / L'orientation du jeu	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 30
<u>Remarques</u> :		

Légende

				A B C D E F
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

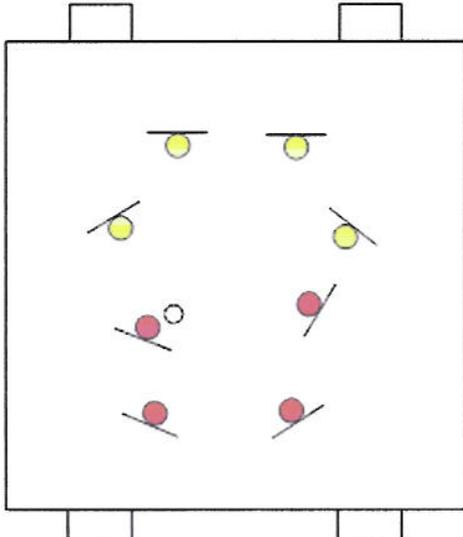
Séance 46 d'un programme composé de 56 séances

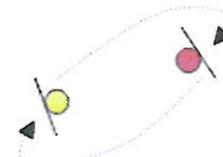
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1030		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie). 2 buts de chaque côté. Chaque équipe défend et attaque 2 buts.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Physique 2015		Coordination		10 min.
<p><u>Coordination</u></p> <p>Appuis</p> <p>Vivacité</p> <p>Feinte</p> <p>Matériel : chasubles (1 couleur).</p>	<p><u>Appuis et vivacité :</u></p> <p>Former des groupes de 2 joueurs. Chaque joueur a une chasuble placée dans son dos (à moitié dans son short). Duel : essayer de prendre la chasuble de l'autre tout en gardant la sienne. Un point marqué à chaque fois qu'on attrape la chasuble.</p> <p>Matches de 1'. Changer d'adversaire.</p> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de chasuble : pour marquer, toucher l'un des pieds de son adversaire 			

Séance d'entraînement

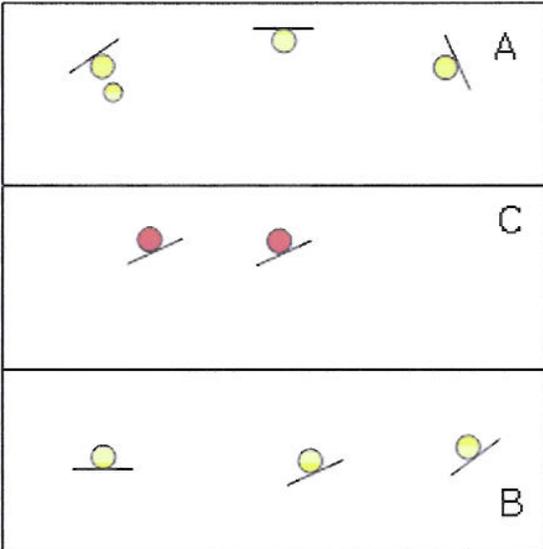
Séance 46 d'un programme composé de 56 séances

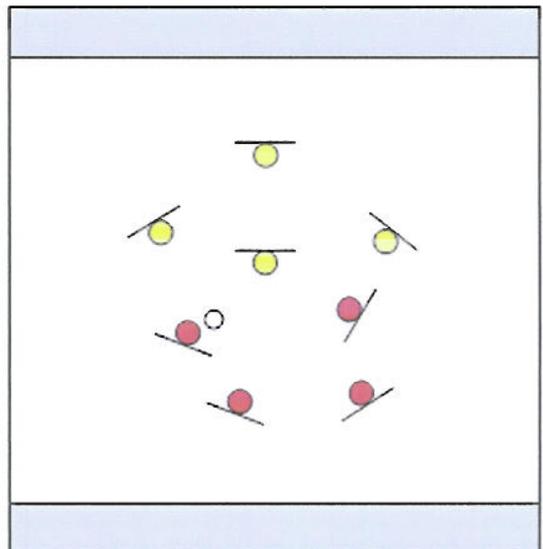
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4059		15 min.
L'orientation du jeu		
<p><u>L'orientation du jeu</u></p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Taureau 6 contre 2 La rivière :</u></p> <p>Terrain de 20x10m divisé en 3 zones (zone de 2m au milieu). Six joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer.</p> <p>Trois joueurs se trouvent dans la zone A et trois dans la zone B. Les taureaux se trouvent dans la zone du milieu (zone C). Chaque joueur doit rester dans sa zone. Pour marquer, transmettre le ballon de la zone A à B ou de B à A.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - le joueur qui perd le ballon devient taureau - faire des équipes de 2 joueurs et changer l'équipe taureau toutes les 2' 	

Tactique 4054		15 min.
L'orientation du jeu		
<p><u>L'orientation du jeu</u></p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Stop-ball 4 contre 4 :</u></p> <p>Match 4 contre 4 sur un terrain de 35x20m avec zones de 2m aux extrémités. Pour marquer, stopper le ballon dans l'en-but adverse.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - respecter les priorités dans l'orientation du jeu pour aller marquer 	

Séance d'entraînement

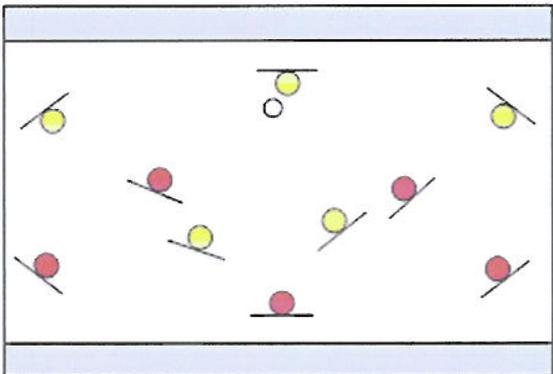
Séance 46 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4056		L'orientation du jeu		15 min.
<p><u>L'orientation du jeu</u></p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 5 contre 5 stop-ball :</u></p> <p>Terrain de 35x20m plus large que long avec une zone (3m) aux 2 extrémités. Match 5 contre 5. Pour marquer, stopper le ballon dans l'en-but adverse. Respecter les priorités dans l'orientation du jeu pour aller marquer.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté 		

Match 5039		L'orientation du jeu		20 min.
<p><u>L'orientation du jeu</u></p> <p>La relation « appui-soutien ». Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.</p>		