

Séance d'entraînement

Séance 50 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

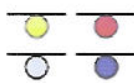


















Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1027 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique</u> :	2012 / Coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3118 / Le jeu de tête	10 min.
	3120 / Le jeu de tête	15 min.
	3124 / Le jeu de tête	15 min.
<u>Match</u> :	5060 / Jeu libre	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 25

Remarques :

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

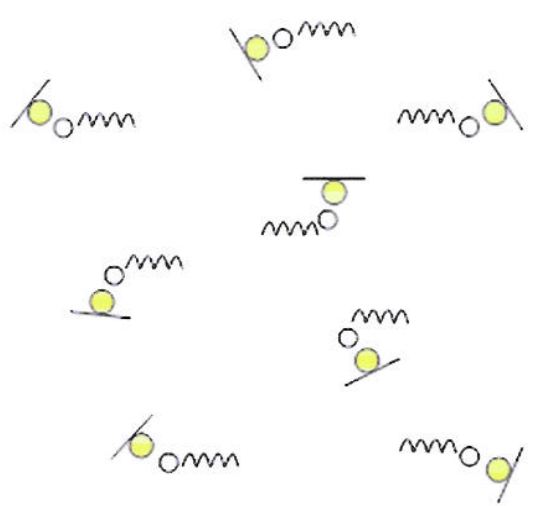
Séance 50 d'un programme composé de 56 séances

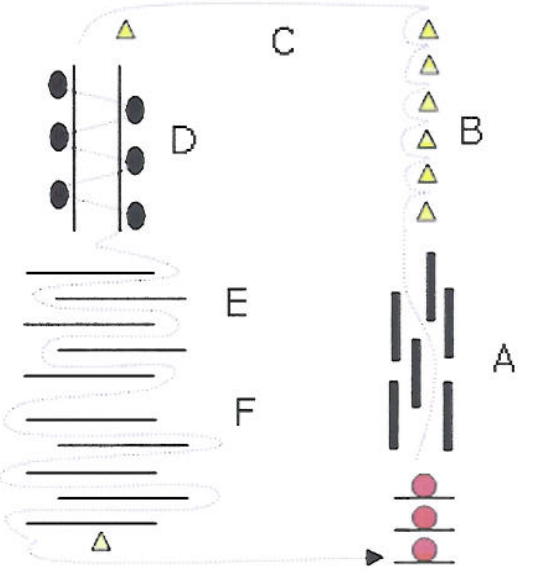
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1027		Toucher de balle		15 min.
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Maîtrise d'un ballon aérien</p> <p>Amélioration du toucher de balle</p> <p>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Jonglerie :</u></p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Jongler en respectant les consignes de l'entraîneur.</p> <p>Consignes : pied droit, pied gauche, alterné, tête, etc.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>- jongler à 2 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</p> <p>- jongler à 3 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</p>			

Physique 2012		Coordination		10 min.
<p><u>Coordination</u></p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Matériel : plots, piquets, lattes.</p>	<p><u>Parcours de coordination :</u></p> <p>En partant à un intervalle régulier, les joueurs effectuent le parcours (voir dessin) en respectant les consignes suivantes.</p> <p><u>Consignes du parcours :</u></p> <p>A : courir à travers la forêt de piquets sans les toucher</p> <p>B : 3 cloche-pieds droit + 3 cloche-pieds gauche</p> <p>C : course en arrière</p> <p>D : succession d'appuis à droite et à gauche des barres (jamais entre les deux)</p> <p>E : pas chassés entre les barres vers l'avant</p> <p>F : pas chassés entre les barres en arrière</p>			

Séance d'entraînement

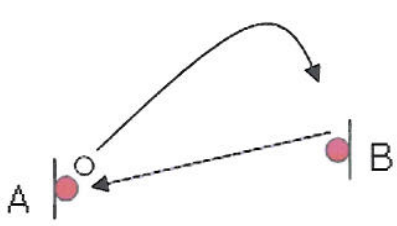
Séance 50 d'un programme composé de 56 séances

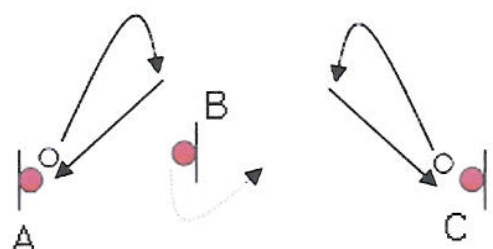
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3118		Le jeu de tête		10 min.
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Frapper le ballon de la tête. Remise de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête ; sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Frappe de la tête :</u></p> <p>A lance le ballon à B ; B remise de la tête pour A.</p> <p>Changer les rôles.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - armé-frappé - impulsion + armé-frappé 		

Technique 3120		Le jeu de tête		15 min.
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Frapper le ballon de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête.</p> <p>Arme-frappe</p> <p>Impulsion + arme-frappe</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Frappe de la tête :</u></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Deux ballons pour 3.</p> <p>A et C ont chacun un ballon.</p> <p>A lance le ballon en cloche pour B qui remet de la tête à A puis se retourne ; C lance alors son ballon à B qui remet de la tête à C puis se retourne ; etc.</p> <p>Changer B régulièrement.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - armé-frappé - impulsion + armé-frappé 		

Séance d'entraînement

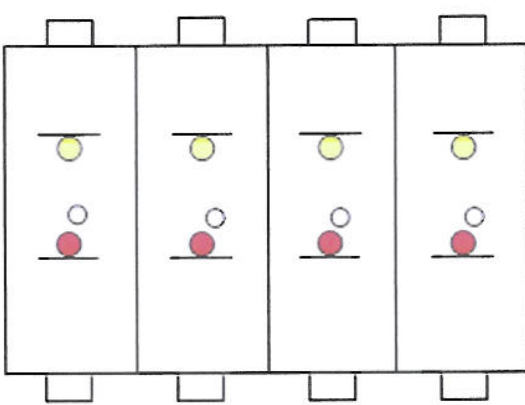
Séance 50 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3124		Le jeu de tête		15 min.
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Frapper le ballon de la tête. Tir de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête Sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Matches 1 contre 1 de la tête :</u></p> <p>Terrains de 8x6m avec buts de 4m. Montée/Descente : match de 1'30. Le vainqueur monte, le perdant descend. Le joueur lance le ballon à son adversaire qui reprend le ballon de la tête en essayant de marquer.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4). - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain 			

Match 5060		Jeu libre		20 min.
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>	