

## Séance d'entraînement

Séance 36 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

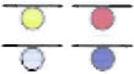
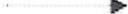
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1032 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2012 / Coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3090 / Le jeu sans contrôle	15 min.
	3104 / Le jeu sans contrôle	15 min.
	3113 / Le jeu sans contrôle	20 min.
<u>Match</u> :	5018 / Le jeu sans contrôle	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 35
<u>Remarques</u> :		

### 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

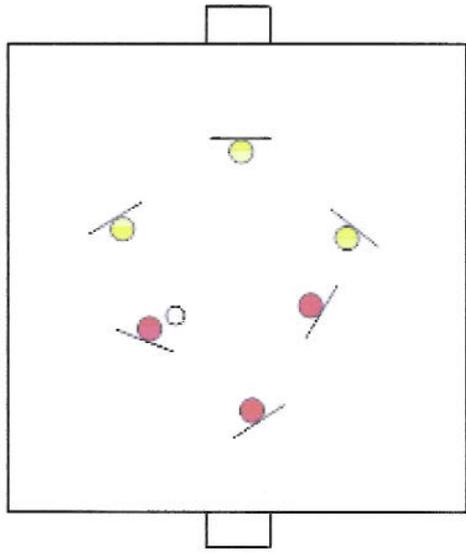
Séance 36 d'un programme composé de 56 séances

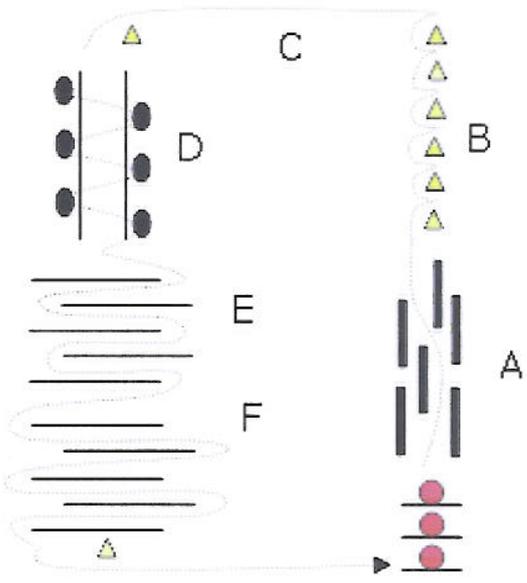
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1032		Jeux réduits		15 min.	
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 3 contre 3 :</u></p> <p>Deux terrains de 30x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.            Match à 3c3 ; 3' par match ; les vainqueurs se rencontrent.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul>			

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            B : 3 cloche-pieds droit + 3 cloche-pieds gauche            C : course en arrière            D : succession d'appuis à droite et à gauche des barres (jamais entre les deux)            E : pas chassés entre les barres vers l'avant            F : pas chassés entre les barres en arrière</p>			

## Séance d'entraînement

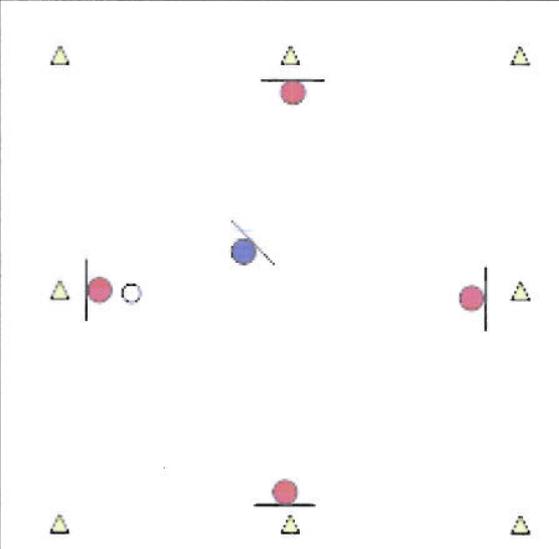
Séance 36 d'un programme composé de 56 séances

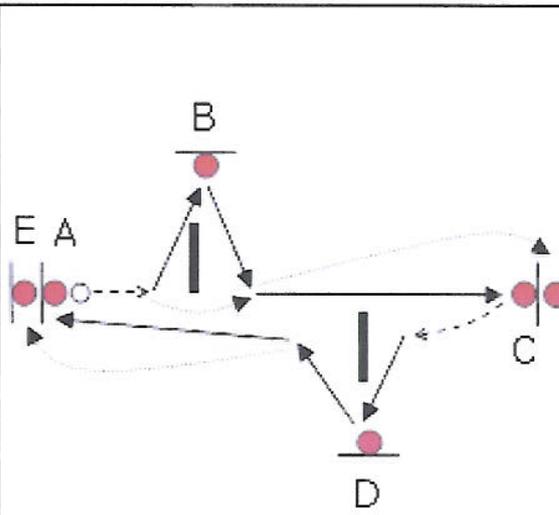
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3090		Le jeu sans contrôle		15 min.
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage + précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gain de temps</li> <li>- prendre l'adversaire de vitesse</li> <li>- accélérer le jeu</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Taureau 4 contre 1 (sans contrôle) :</u></p> <p>Par groupes de 5 joueurs avec un ballon par groupe. Carré de 10x10m. Quatre joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre un défenseur.</p> <p>Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient défenseur.</p> <p>Les joueurs sont limités à une touche de balle.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer le ballon</li> </ul>		

Technique 3104		Le jeu sans contrôle		15 min.
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision).</p> <p>Solliciter le une-deux.</p> <p>Remise dans la course en une touche de balle.</p> <p>Matériel : ballons, plots, piquets.</p>		<p><u>Une-deux :</u></p> <p>Par groupes de 6 joueurs. 1 ballon pour 6. Les joueurs se placent comme sur le dessin.</p> <p>A conduit le ballon, élimine le piquet par un une-deux avec B et donne à C en une touche. Puis C fait de même avec D dans l'autre sens et donne à E ; etc. Changer B et D régulièrement.</p> <p>Fixer le piquet, solliciter le une-deux en passant au partenaire et en accélérant juste après.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- une-deux en une touche de balle</li> <li>- B et D sont sur leurs appuis</li> <li>- dosage et précision dans les remises en une touche</li> </ul>		

## Séance d'entraînement

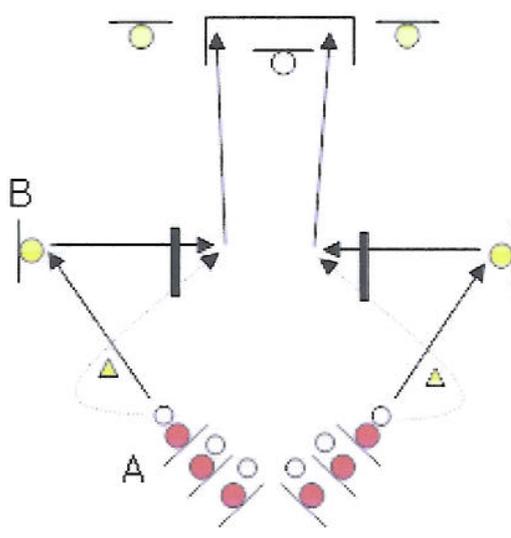
Séance 36 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3113		Le jeu sans contrôle		20 min.	
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur la qualité des frappes de balle.</p> <p>Matériel : ballons, plots, piquets.</p>		<p><u>Passes et tir sans contrôle :</u></p> <p>A passe à B ; B remet sans contrôle dans la course de A ; A tire au but sans contrôle après avoir contourné le plot.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : la passe de B vient de la gauche + frappe de A pied droit (voir joueurs rouges sur le dessin)</p> <p>Variante 2 : la passe de B vient de la droite + frappe de A pied gauche (voir joueurs jaunes sur le dessin)</p>			

Match 5018		Le jeu sans contrôle		20 min.	
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passes sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>Jouer en une touche de balle pour gagner du temps et accélérer le jeu quand la situation le demande.</p>		