

Séance d'entraînement

Séance 42 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

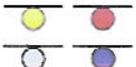
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1027 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique</u> :	2020 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Tactique</u> :	4084 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
	4088 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
	4087 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
<u>Match</u> :	5060 / Jeu libre	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

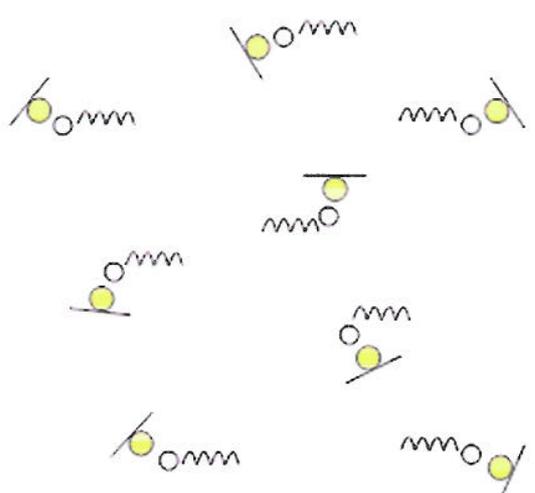
Séance 42 d'un programme composé de 56 séances

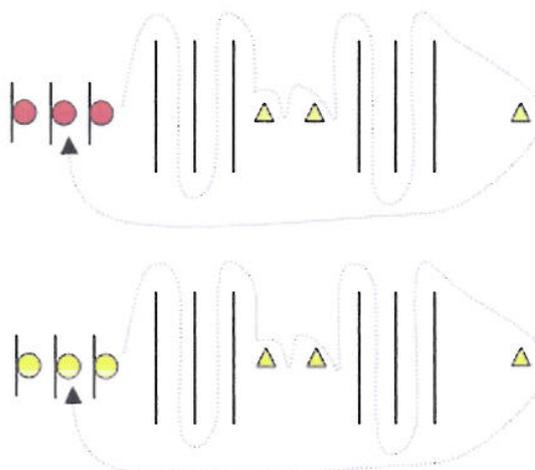
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

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. Jongler en respectant les consignes de l'entraîneur. 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 2020		Vitesse-coordination		10 min.
<p><u>Vitesse-coordination</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Matériel : lattes, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Course - Relais</u> :</p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Courses entre 2 équipes. Le joueur, un ballon à la main, effectue le parcours le plus vite possible en respectant les consignes puis passe le relais en donnant le ballon dans les mains de son partenaire. Celui-ci fait de même. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs sont passés. Faire plusieurs manches.</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <p>- pas chassés entre les lattes puis saut à pieds joints au-dessus de chaque coupelle + pas chassés entre les lattes puis sprint jusqu'à son partenaire</p> <p>- idem en arrière (dos au parcours) puis sprint jusqu'à son partenaire</p>			

Séance d'entraînement

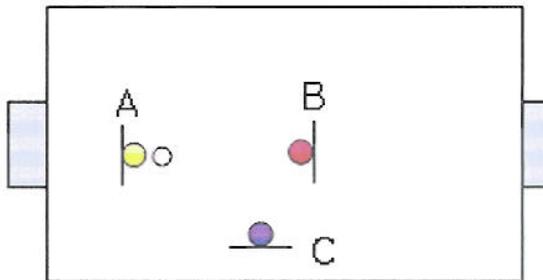
Séance 42 d'un programme composé de 56 séances

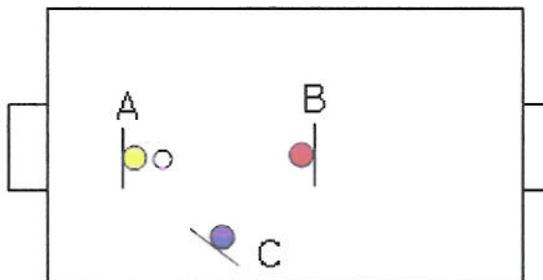
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4084		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
<p><u>Attaquer en 2 contre 1</u></p> <p>Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.</p> <p>Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.</p> <p>Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.</p> <p>Ne pas être hors-jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Jeu à 2 contre 1 :</u></p> <p>Terrain de 10x8m avec 2 zones (4x1m) aux 2 extrémités.</p> <p>C joue toujours avec le joueur en possession du ballon.</p> <p>Pour marquer, stopper le ballon dans la zone opposée.</p> <p>Dessin : A et C tente de marquer dans la zone défendue par B.</p> <p>Changer C régulièrement.</p>			

Tactique 4088		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
<p><u>Attaquer en 2 contre 1</u></p> <p>Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.</p> <p>Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.</p> <p>Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.</p> <p>Ne pas être hors-jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Jeu à 2 contre 1 :</u></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un terrain de 10x8m avec 2 petits buts (2m) par groupe.</p> <p>C joue toujours avec le joueur en possession du ballon.</p> <p>Changer C régulièrement.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - respecter la règle du hors-jeu 			

Séance d'entraînement

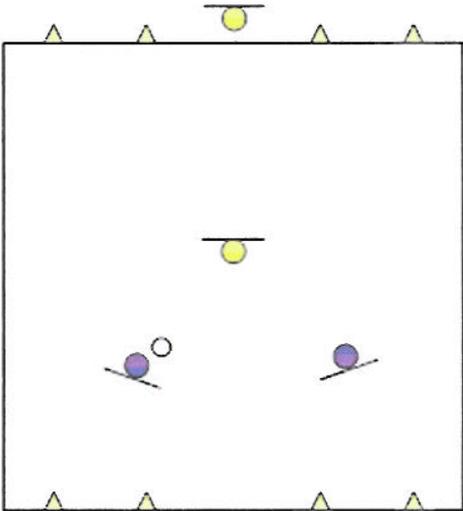
Séance 42 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4087		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
<p><u>Attaquer en 2 contre 1</u></p> <p>Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.</p> <p>Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.</p> <p>Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Jeu à 2 contre 1 :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un terrain de 15x10m avec petits buts (2m) par groupe. Match à 2c1 : pour marquer, conduire le ballon à travers l'un des deux buts. Quand Bleu attaque, un joueur jaune reste en dehors du terrain. Deux joueurs tentent de marquer contre un défenseur. Quand Jaune attaque, un joueur Bleu reste en dehors du terrain.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - respecter la règle du hors-jeu 			

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>	