

Séance d'entraînement

Séance 53 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu de volée

Nom de votre équipe :




















Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1028 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique</u> :	2020 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3126 / Le jeu de volée	10 min.
	3128 / Le jeu de volée	5 min.
	3129 / Le jeu de volée	20 min.
<u>Match</u> :	5025 / Centre et reprise	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 20
<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

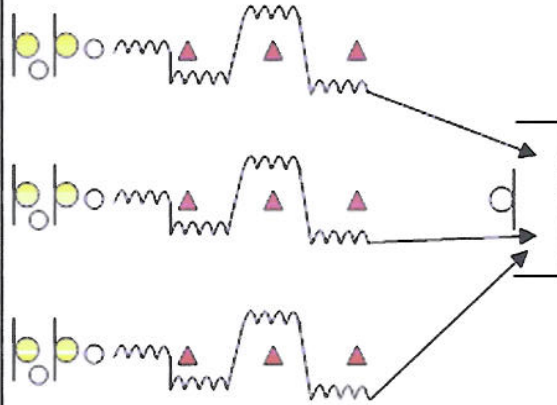
Séance 53 d'un programme composé de 56 séances

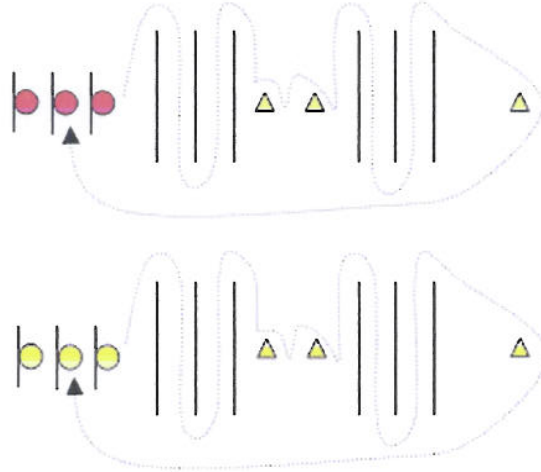
Thème de la séance : Le jeu de volée

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1028		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>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Jonglerie + tir :</u></p> <p>Un ballon par joueur. 3 slaloms mis en place face à un but gardé par un gardien (voir dessin).</p> <p>Les joueurs se divisent en 3 groupes ; un groupe devant chaque slalom.</p> <p>Les premiers de chaque ligne partent en même temps : ils jonglent en slalomant autour des coupelles et tirent au but. Jonglerie libre.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tir de volée - tir de demi-volée - tir après avoir mis le ballon au sol 			

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.</p> <p>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> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - idem en arrière (dos au parcours) puis sprint jusqu'à son partenaire 			

Séance d'entraînement

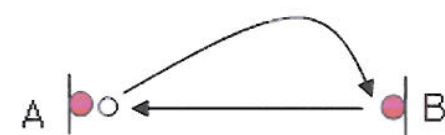
Séance 53 d'un programme composé de 56 séances

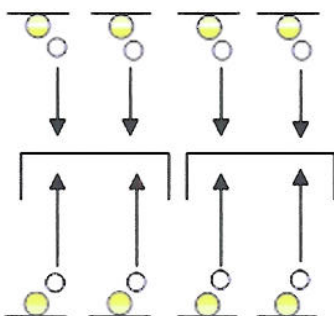
Thème de la séance : Le jeu de volée

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3126		Le jeu de volée		10 min.	
<p><u>Le jeu de volée</u></p> <p>Passe, remise de volée.</p> <p>Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Passe de volée.</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Passe de volée :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face, A lance le ballon à B qui remise de volée pour A.</p> <p><u>Remises à effectuer :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - intérieur pied droit - intérieur pied gauche - coup de pied droit - coup de pied gauche <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer le ballon 			

Technique 3128		Le jeu de volée		5 min.	
<p><u>Le jeu de volée</u></p> <p>Frappe de volée.</p> <p>Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Tir de volée.</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Travail de la frappe de volée :</u></p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Devant/derrière le but ou le filet de protection.</p> <p>Le joueur fait face au filet ballon en main.</p> <p>Il fait rebondir le ballon une fois et réalise le geste de la volée.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - épaules face au filet - épaules perpendiculaires au filet <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - frapper le ballon le plus tard possible avant le deuxième rebond - le ballon doit avoir une trajectoire horizontale 			

Séance d'entraînement

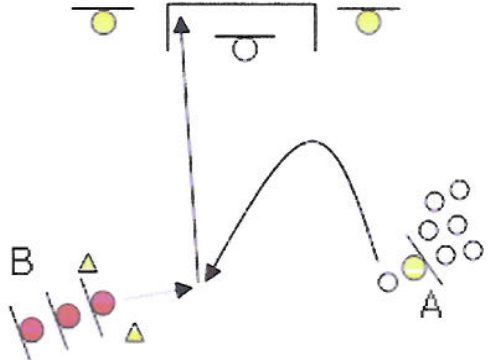
Séance 53 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu de volée

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3129		Le jeu de volée	20 min.
<p><u>Le jeu de volée</u></p> <p>Frappe de volée.</p> <p>Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Tir au but de volée.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Reprise de volée devant le but :</u></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon et frappe de volée.</p> <p>La passe de A est en cloche (passer à la main ou au pied selon le niveau des joueurs).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la droite + volée pied droite (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la gauche + volée pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - ne pas lâcher le ballon des yeux - frapper le ballon le plus tard possible avant le rebond 		

Match 5025		Centre et reprise	20 min.
<p><u>Centre et reprise</u></p> <p>Centre</p> <p>Passe longue</p> <p>Jeu de volée</p> <p>Jeu de tête</p> <p>Finition</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>S'appliquer dans les centres.</p> <p>Recherche d'efficacité devant le but à la réception des centres.</p>	