

Séance d'entraînement

Séance 41 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

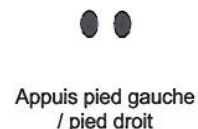
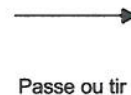
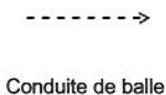
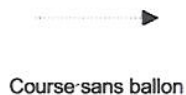
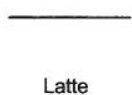
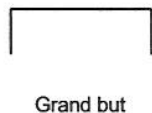
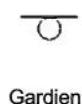
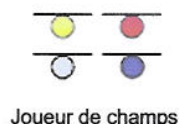
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1033 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2003 / Vitesse	10 min.
<u>Tactique</u> :	4080 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
	4081 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
	4082 / 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



Séance d'entraînement

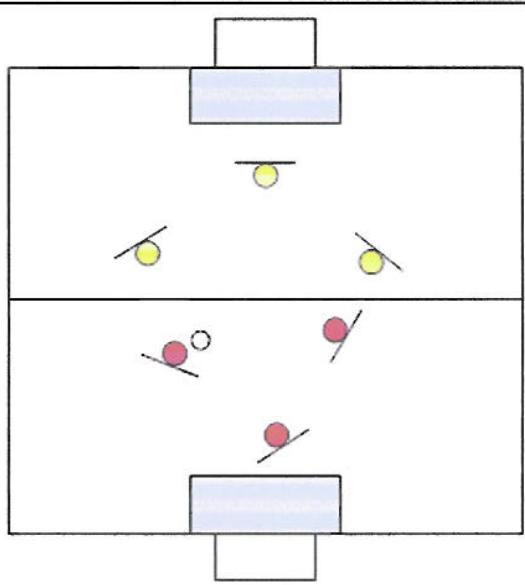
Séance 41 d'un programme composé de 56 séances

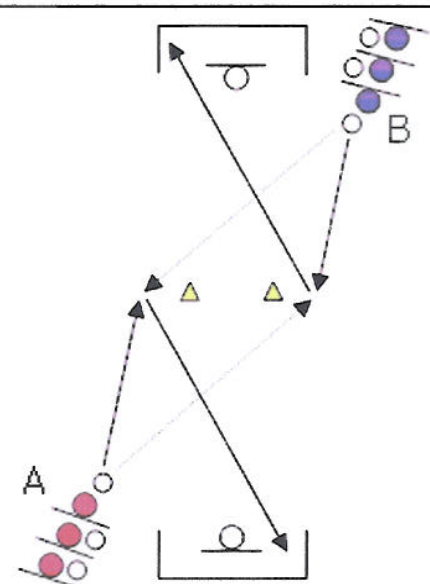
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1033		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 3 contre 3 :</u></p> <p>Terrain de 30x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) et une zone impénétrable devant les buts (2x3m).</p> <p>Pour marquer il faut être dans la moitié de terrain adverse. Personne ne peut pénétrer dans la zone devant le but.</p> <p>Match à 3c3 ; 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 2003		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Vitesse gestuelle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Sprint + tir :</u></p> <p>2 buts face à face (26m) avec gardiens. Former 2 équipes de joueurs.</p> <p>A passe le ballon pour B et B passe le ballon pour A.</p> <p>Après leur passe, A et B sprintent pour récupérer le ballon de leur adversaire et tirent au but (sans contrôle).</p> <p>Un point pour le joueur dont le ballon rentre dans le but en premier. Après le tir, A va derrière les bleus et B derrière les rouges.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - passer devant soi + sprint en diagonale (dessin) - passer en diagonale + sprint tout droit 			

Séance d'entraînement

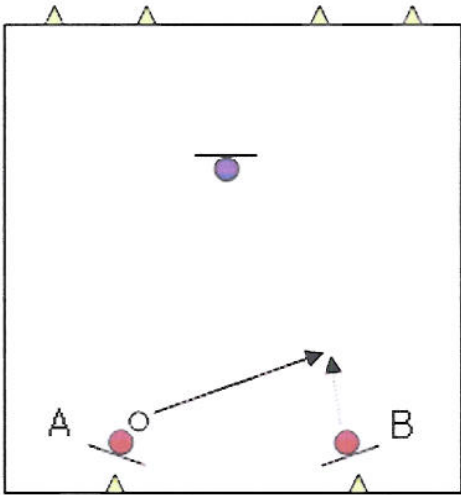
Séance 41 d'un programme composé de 56 séances

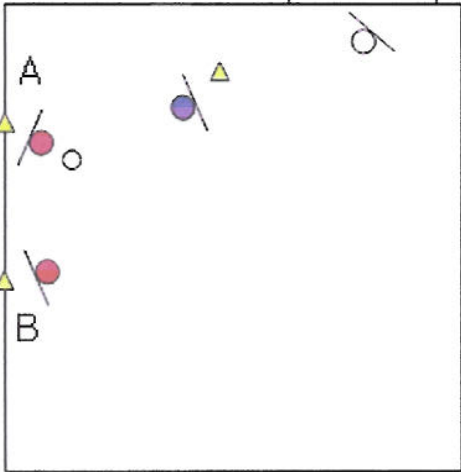
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4080		15 min.
Attaquer en 2 contre 1		
<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>Attaquer en 2 contre 1 (6) :</u></p> <p>Terrain de 10x10m. Maximum de 8 joueurs par atelier.</p> <p>Pour marquer, conduire le ballon à travers l'un des deux buts. Deux joueurs tentent de marquer contre un défenseur.</p> <p>Le jeu commence quand A passe le ballon à B.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A passe à B puis jeu libre - respecter la règle du hors-jeu 	

Tactique 4081		15 min.
Attaquer en 2 contre 1		
<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>Attaquer en 2 contre 1 devant le but (7) :</u></p> <p>Maximum de 8 joueurs par atelier.</p> <p>Deux joueurs, se trouvant sur l'aile, tentent de marquer sur un but protégé par un gardien et un défenseur.</p> <p>Le jeu commence quand A touche le ballon.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - respecter la ligne du hors-jeu 	

Séance d'entraînement

Séance 41 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 4082		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
<p>Attaquer en 2 contre 1</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>Attaquer en 2 contre 1 devant le but (8) :</p> <p>Maximum de 8 joueurs par atelier. Deux joueurs, se trouvant sur l'aile, tentent de marquer sur un but protégé par un gardien et un défenseur. Le jeu commence quand A passe dans la course de B.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A passe dans la course de B et court dans son dos puis jeu libre - respecter la règle du hors-jeu 		

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