

Séance d'entraînement

Séance 1 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

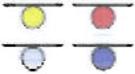
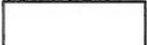
Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1027 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique</u> :	2019 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3010 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3001 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3003 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5004 / Les contrôles	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 25

Remarques :

Légende

 Joueur de champs	 Gardien	 Entraîneur	 Ballon	<table border="1"><tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr><tr><td>D</td><td>E</td><td>F</td></tr></table> Détermine un joueur ou une zone	A	B	C	D	E	F
A	B	C								
D	E	F								
 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

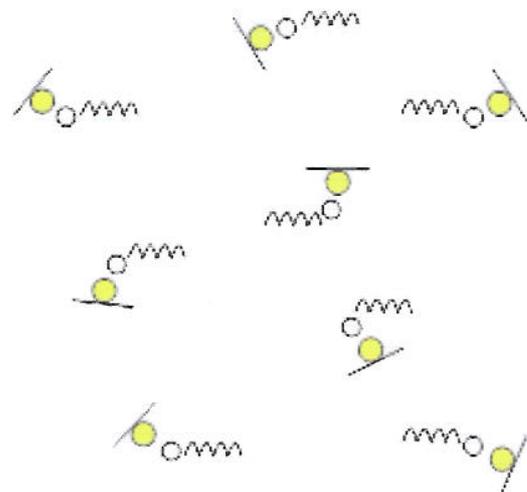
Séance 1 d'un programme composé de 24 séances

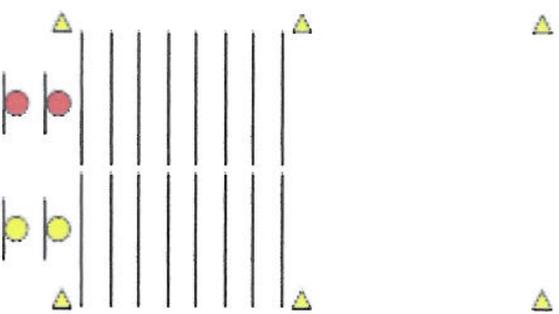
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

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> <ul style="list-style-type: none"> - jongler à 2 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle - jongler à 3 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle 			

Physique 2019		Vitesse-coordination		10 min.
<p><u>Vitesse-coordination</u></p> <p>Techniques de course</p> <p>Sauts</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : lattes, plots.</p>	<p><u>Techniques de course + sprint :</u></p> <p>Disposer 8 lattes espacées de 50cm.</p> <p>Les joueurs passent 2 par 2 sur le parcours en respectant les consignes de l'entraîneur : chaque passage est suivi de 10m de sprint.</p> <p><u>Consignes des passages :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - un appui entre les lattes: très rapide - 2 appuis (PG + PD) entre les lattes : très rapide - sauts pieds joints entre les lattes - sauts verticaux avec genoux levés en changeant d'appuis à chaque saut - course latérale : 2 appuis rapides entre les lattes - cloche pied droit - cloche pied gauche 			

Séance d'entraînement

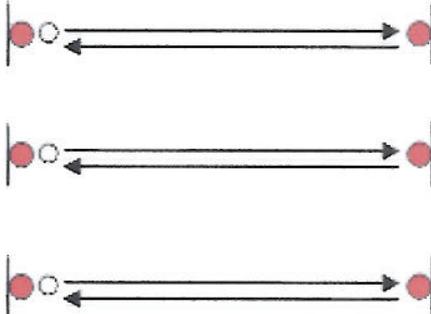
Séance 1 d'un programme composé de 24 séances

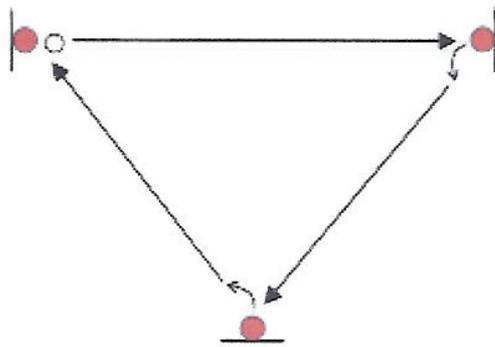
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3010		Les contrôles orientés au sol à 90°		10 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Contrôle + passe face à face :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs face à face avec un ballon. Les joueurs contrôlent et passent le ballon.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon 		

Technique 3001		Les contrôles orientés au sol à 90°		10 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Contrôle + passe en triangle :</u></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3.</p> <p>En triangle, contrôle + passe. Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon 		

Séance d'entraînement

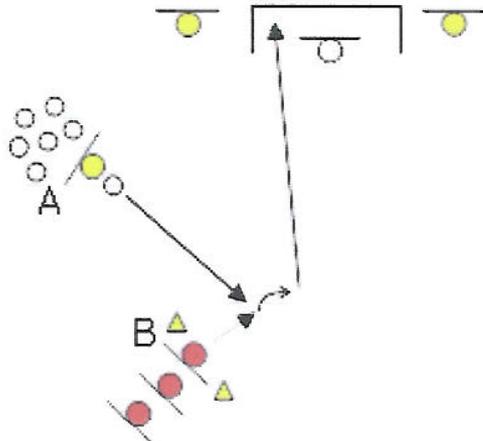
Séance 1 d'un programme composé de 24 séances

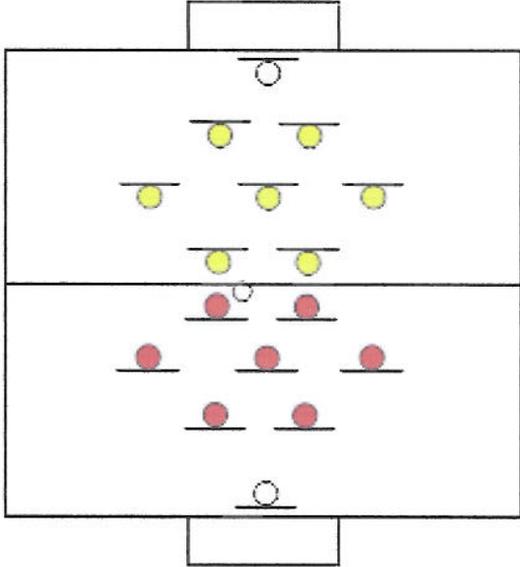
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3003		20 min.
Les contrôles orientés au sol à 90°		
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle + tir :</u></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la gauche + frappe pied droit. (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la droite + frappe pied gauche.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle libre - Rechercher une prise de balle rapide, vers le but - Qualité dans la frappe de balle 	

Match 5004		20 min.
Les contrôles		
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</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 sur les prises de balle.</p> <p>Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>	

Séance d'entraînement

Séance 2 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

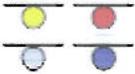
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement :</u>	1022 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique :</u>	2001 / Vitesse	10 min.
<u>Technique :</u>	3006 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
	3002 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3016 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match :</u>	5004 / Les contrôles	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

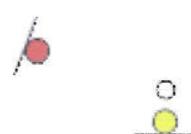
Séance 2 d'un programme composé de 24 séances

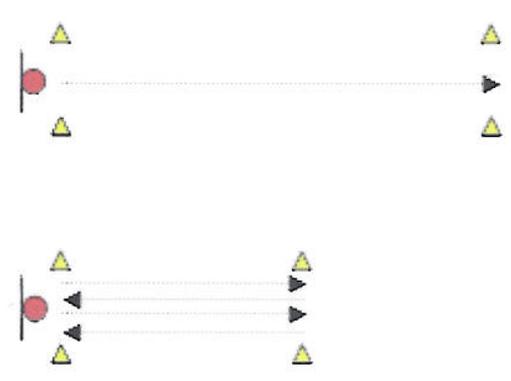
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1022		Toucher de balle		15 min.
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Jonglerie maîtrise individuelle du ballon Equilibre Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Test de jonglerie :</u></p> <p>Par 2 : un joueur jongle et l'autre compte. 3 essais par joueur et par type de jonglerie. Noter et conserver les résultats.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pied droit - Pied gauche - Tête - Libre 			

Physique 2001		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots, un décamètre.</p>	<p><u>Tests de vitesse :</u></p> <p>Premier test : 40m chronométré. Deuxième test : navette 4x10m chronométré. Un passage sur chaque parcours. Noter les temps pour les comparer aux tests précédents.</p>			

Séance d'entraînement

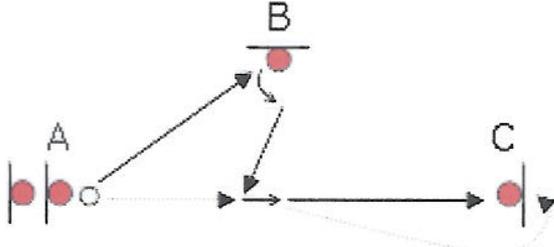
Séance 2 d'un programme composé de 24 séances

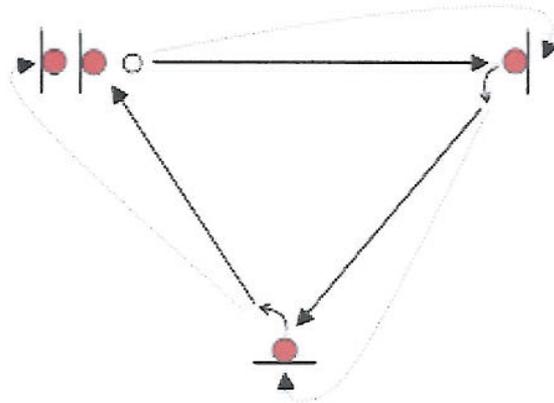
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3006		Les contrôles orientés au sol à 90°		15 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Passe et suit :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs avec un ballon par groupe. A passe à B ; B redonne dans la course de A ; A passe à C et va en C ; C passe à B, etc. (voir dessin). Toujours contrôler le ballon avant de passer.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon 		

Technique 3002		Les contrôles orientés au sol à 90°		10 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Contrôle + passe + déplacement :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4. En triangle, contrôle + passe + déplacement. Le joueur prend la place du partenaire à qui il vient de passer le ballon.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon 		

Séance d'entraînement

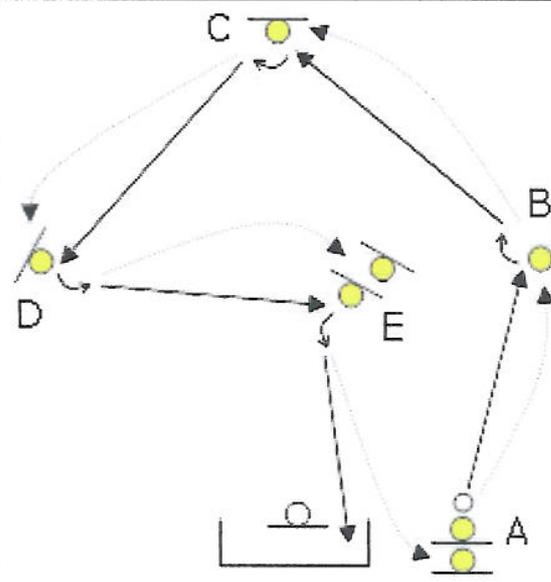
Séance 2 d'un programme composé de 24 séances

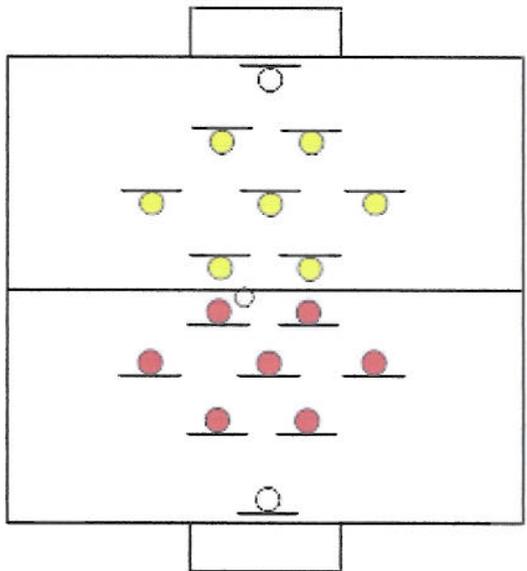
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3016		20 min.
Les contrôles orientés au sol à 90°		
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Parcours technique :</u></p> <p>Enchaînement de contrôles, de passes et de tirs. Disposition comme sur le dessin. A passe à B qui contrôle puis passe à C ; C contrôle puis passe à D ; D contrôle et passe à E ; E contrôle et tire au but.</p> <p>Les joueurs effectuent un contrôle orienté à la réception de chaque passe. Après sa passe le joueur se déplace au poste suivant : A va en B, B en C, ..., E en A. Doubler les postes si nécessaire.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - dosage et précision dans les passes - effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur - être sur ses appuis 	

Match 5004		20 min.
Les contrôles		
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</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 sur les prises de balle.</p> <p>Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>	

Séance d'entraînement

Séance 3 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

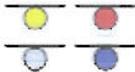
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1029 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2019 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3013 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
	3011 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
	3009 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5004 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 35
<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

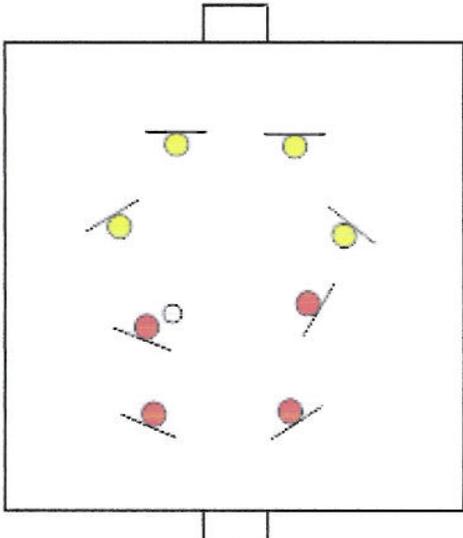
Séance 3 d'un programme composé de 24 séances

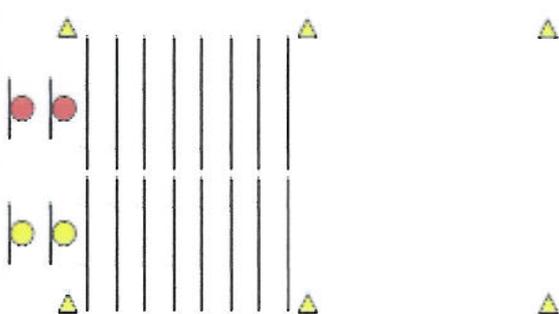
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1029		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 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 35x20 avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien. Match à 4c4 ; 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 2019		Vitesse-coordination		10 min.
<p><u>Vitesse-coordination</u></p> <p>Techniques de course</p> <p>Sauts</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : lattes, plots.</p>	<p><u>Techniques de course + sprint :</u></p> <p>Disposer 8 lattes espacées de 50cm. Les joueurs passent 2 par 2 sur le parcours en respectant les consignes de l'entraîneur : chaque passage est suivi de 10m de sprint.</p> <p><u>Consignes des passages :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - un appui entre les lattes: très rapide - 2 appuis (PG + PD) entre les lattes : très rapide - sauts pieds joints entre les lattes - sauts verticaux avec genoux levés en changeant d'appuis à chaque saut - course latérale : 2 appuis rapides entre les lattes - cloche pied droit - cloche pied gauche 			

Séance d'entraînement

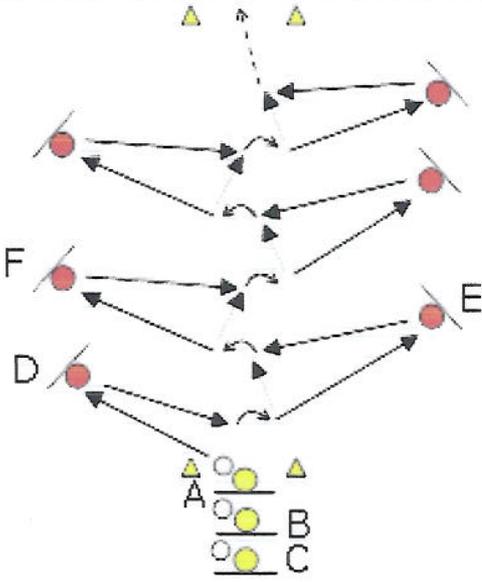
Séance 3 d'un programme composé de 24 séances

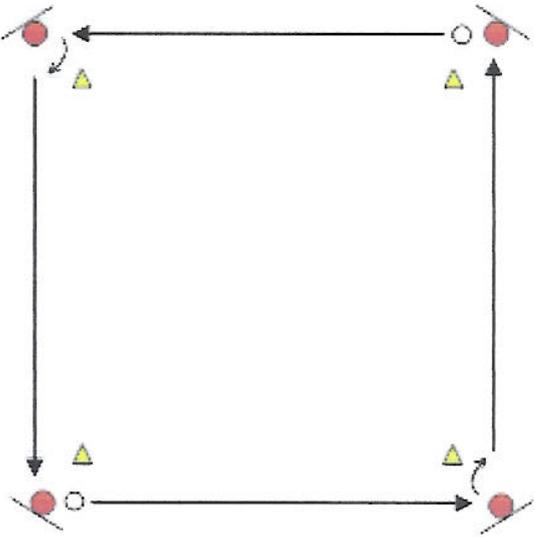
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3013		Les contrôles orientés au sol à 90°		15 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle orienté + passe :</u></p> <p>Diviser les joueurs en 2 groupes (rouge et jaune). Disposer les rouges comme sur le dessin.</p> <p>A passe le ballon à D qui lui remet dans les pieds ; puis A effectue un contrôle orienté vers E et passe à E ; E lui remet dans les pieds ; etc.</p> <p>Quand E a remis à A, B démarre et fait comme A (B passe à D, etc.)</p> <p>Quand tous les jaunes sont passés A recommence dans l'autre sens. Inverser les rôles des rouges et jaunes après chaque aller-retour.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - après une passe, le joueur reste presque sur place en étant sur ses appuis - le joueur n'avance que grâce à son contrôle orienté - effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur 			

Technique 3011		Les contrôles orientés au sol à 90°		15 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle + passe :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs avec 2 ballons par groupe. Sous forme de carré, contrôle + passe avec 2 ballons en jeu en même temps.</p> <p>Les deux ballons circulent dans le même sens.</p> <p>Effectuer les contrôles demandés par l'entraîneur.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon 			

Séance d'entraînement

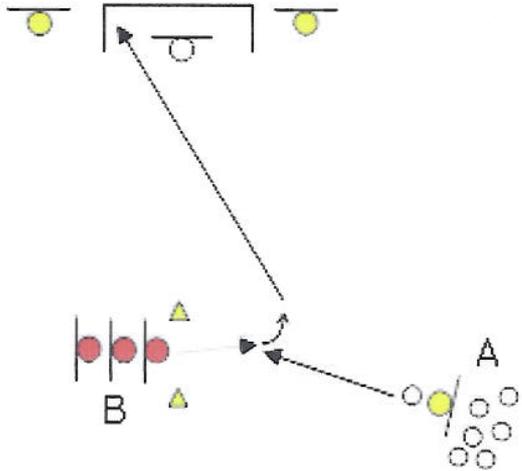
Séance 3 d'un programme composé de 24 séances

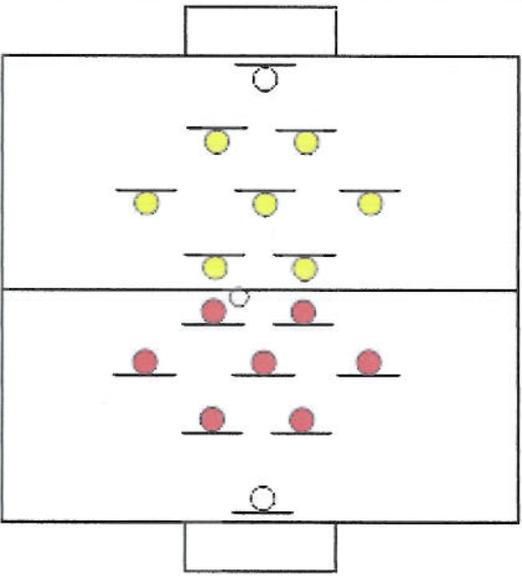
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3009		Les contrôles orientés au sol à 90°		20 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle + tir :</u></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : ballon venant de la gauche + frappe pied gauche (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : ballon venant de la droite + frappe pied droit</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle libre - Rechercher une prise de balle rapide, vers le but - Qualité dans la frappe de balle 			

Match 5004		Les contrôles		20 min.
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</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 sur les prises de balle.</p> <p>Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 4 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

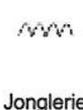
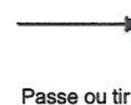
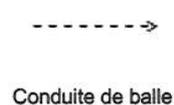
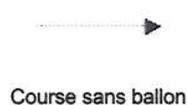
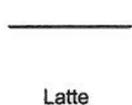
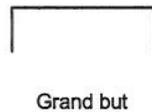
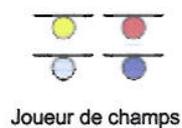
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1001 / Exercice technique	15 min.
<u>Physique</u> :	2003 / Vitesse	10 min.
<u>Technique</u> :	3001 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3017 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
	3005 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5004 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 30
<u>Remarques</u> :		

Légende



Séance d'entraînement

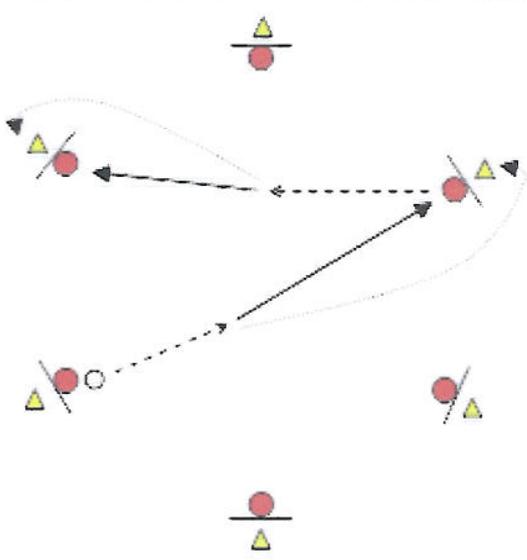
Séance 4 d'un programme composé de 24 séances

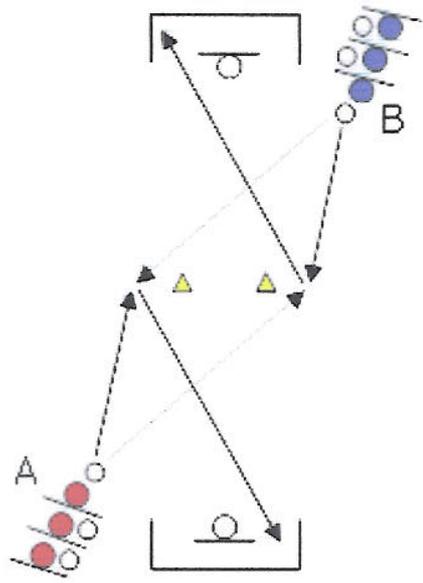
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1001		Exercice technique		15 min.
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Contrôle</p> <p>Passe</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Conduite + Passe :</u></p> <p>Diviser l'ensemble des joueurs en groupes de 6 joueurs ou plus. Les joueurs forment un cercle d'environ 12m de diamètre. Un joueur a un ballon.</p> <p>Le joueur qui a le ballon conduit sur quelques mètres, passe à un partenaire sans ballon puis prend sa place. Celui-ci contrôle le ballon, conduit, passe à un autre joueur et prend sa place.</p> <p>Ajouter un deuxième puis troisième ballon (ou plus) pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils conduisent le ballon.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer - 2 touches (contrôle + passe) 			

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

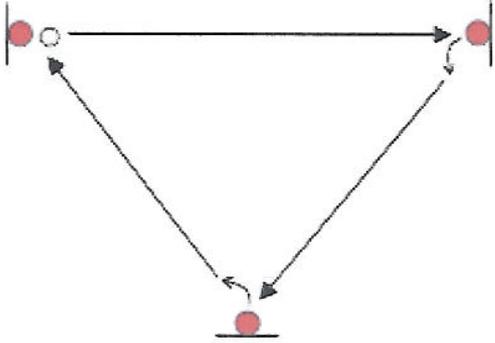
Séance 4 d'un programme composé de 24 séances

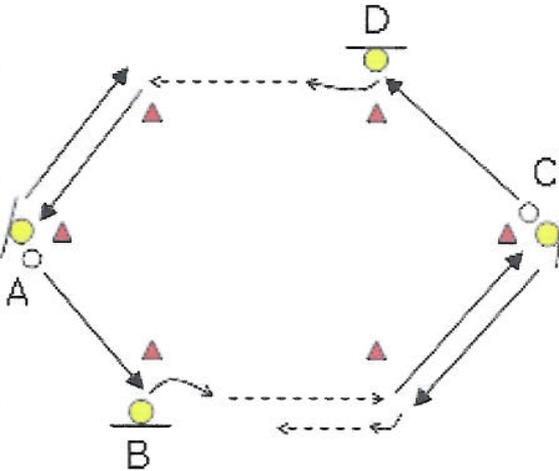
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3001		Les contrôles orientés au sol à 90°		10 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Contrôle + passe en triangle :</u></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3.</p> <p>En triangle, contrôle + passe. Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon 		

Technique 3017		Les contrôles orientés au sol à 90°		15 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Contrôle orienté + passe :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs avec 2 ballons par groupe.</p> <p>A passe à B qui effectue un contrôle orienté, conduit et passe à C ; C redonne à B ; B refait la même chose dans l'autre sens.</p> <p>Quand A donne à B, C donne à D qui fait comme B de l'autre côté.</p> <p>Changer les postes régulièrement.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - dosage et précision dans les passes - effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur - être sur ses appuis 		

Séance d'entraînement

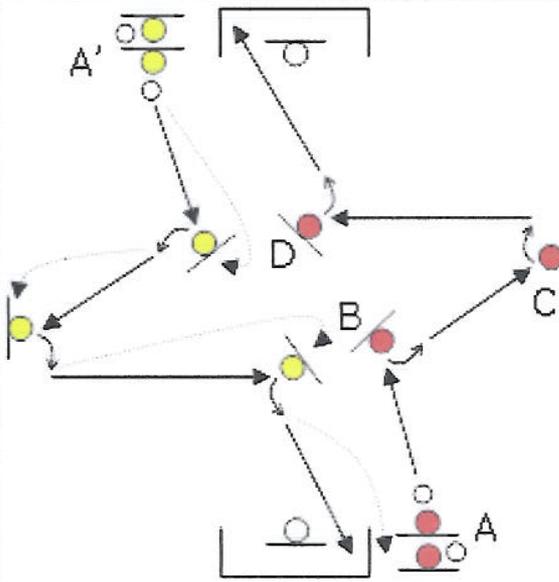
Séance 4 d'un programme composé de 24 séances

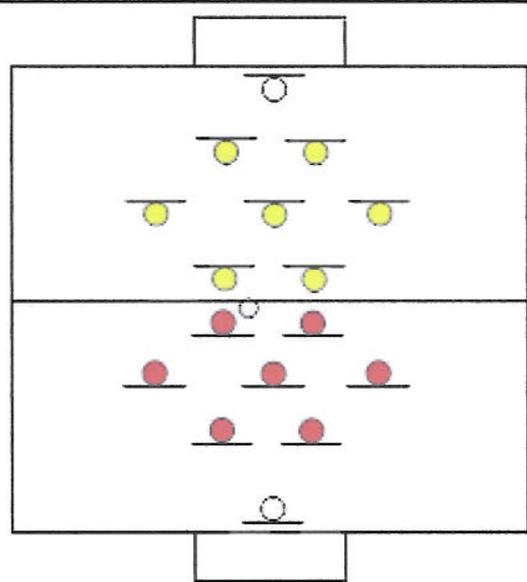
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3005		Les contrôles orientés au sol à 90°		20 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité des contrôles, des passes et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Parcours technique :</u></p> <p>Deux buts se trouvent face à face à environ 25m l'un de l'autre. Enchaînements de contrôles, de passes et de tirs. A passe à B qui contrôle et passe à C ; C contrôle et passe à D ; D contrôle et tire au but. Après sa passe, le joueur se déplace au poste suivant : A va en B ; B va en C ; C va en D ; D va en A' ; etc. Doubler les postes en fonction du nombre de joueurs pour avoir un minimum de temps morts.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon 		

Match 5004		Les contrôles		20 min.
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>		

Séance d'entraînement

Séance 5 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

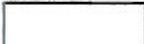
Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1031 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2004 / Vitesse	10 min.
<u>Technique</u> :	3043 / Les amortis	10 min.
	3044 / Les amortis	15 min.
	3045 / Les amortis	20 min.
<u>Match</u> :	5004 / Les contrôles	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende

 Joueur de champs	 Gardien	 Entraîneur	 Ballon	<table border="1"><tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr><tr><td>D</td><td>E</td><td>F</td></tr></table> Détermine un joueur ou une zone	A	B	C	D	E	F
A	B	C								
D	E	F								
 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

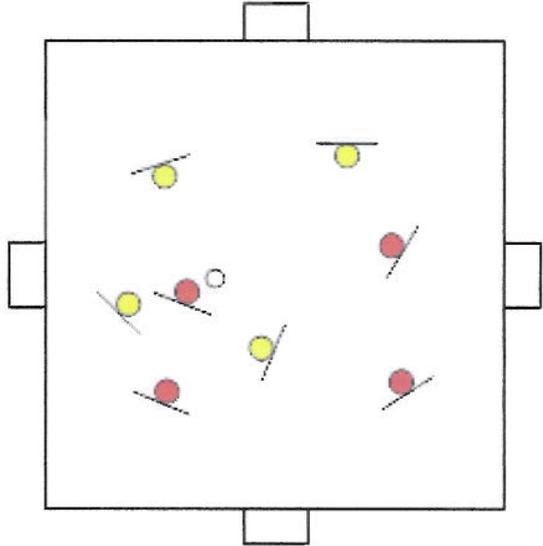
Séance 5 d'un programme composé de 24 séances

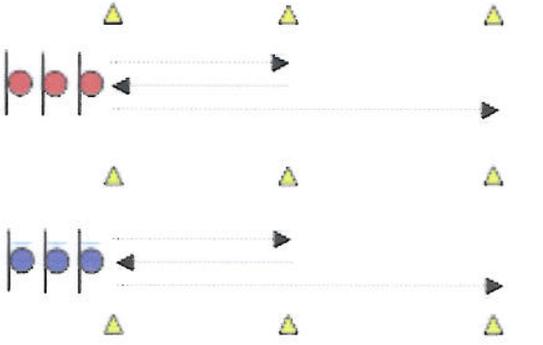
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1031		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 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) : un but au milieu de chacun des côtés du terrain. On peut marquer sur tous les buts. Match à 4c4 ; 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 - remplacer les touches par des corners 			

Physique 2004		Vitesse		10 min.	
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Réaction à un signal sonore</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Duel en sprint :</u></p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 6m entre la première et deuxième ligne de plots et de 8m entre la deuxième et troisième ligne de plots. Au signal sonore, les 2 joueurs effectuent le parcours suivant (déterminé par 3 lignes de plots) le plus rapidement possible : sprint de la première ligne à la deuxième ; course en arrière de la deuxième à la première puis sprint jusqu'à la troisième ligne. 1 point rapporté à l'équipe par duel gagné. Un duel à la fois (pas de relais).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - départ debout - départ assis - départ allongé 			

Séance d'entraînement

Séance 5 d'un programme composé de 24 séances

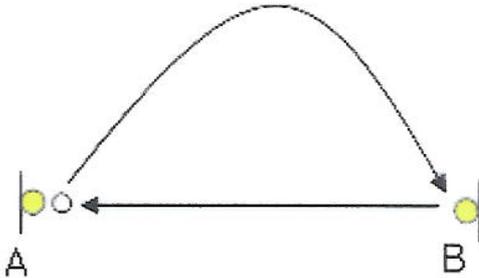
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3043		Les amortis		10 min.
<u>Les amortis</u>		<u>Amortir le ballon :</u>		
<p>L'amorti</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Un ballon par joueur.</p> <p>Le joueur se lance le ballon et l'amortit avec le coup de pied (pied droit et pied gauche).</p> <p>Répéter le bon geste des dizaines de fois.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - maîtriser le ballon en une touche de balle - le ballon doit rester dans les pieds 			

Technique 3044		Les amortis		15 min.
<u>Les amortis</u>		<u>Amorti + passe :</u>		
<p>Amorti + passe</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon.</p> <p>Les amortis à réaliser : amorti coup de pied droit ; amorti intérieur pied droit ; amorti de la cuisse ; amorti de la poitrine ; amorti de la tête. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Par groupes de 2 joueurs. 1 ballon pour 2.</p> <p>Face à face : A lance le ballon à B ; B amortit le ballon avec le coup de pied puis passe à A etc.</p> <p>Changer les rôles.</p> <p>Travailler les différents types d'amortis.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon 			

Séance d'entraînement

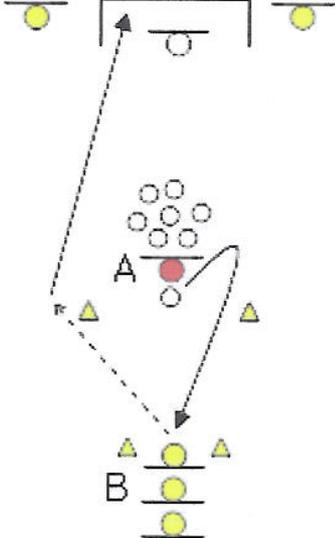
Séance 5 d'un programme composé de 24 séances

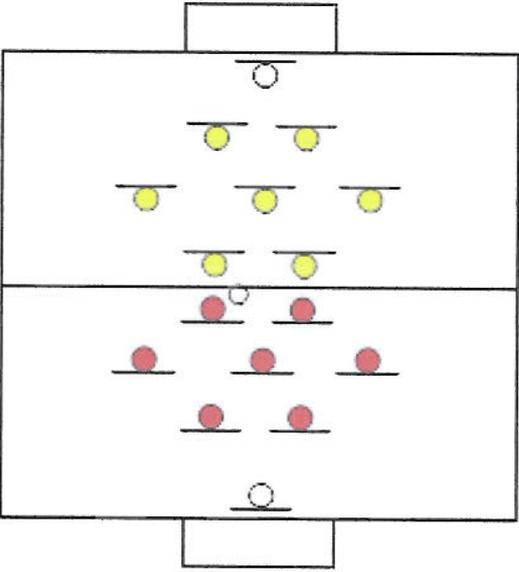
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3045		Les amortis		20 min.
<p><u>Les amortis</u></p> <p>Amorti + tir</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon, et sur la qualité de la frappe de balle.</p> <p>Les amortis à réaliser : amorti coup de pied droit ; amorti intérieur pied droit ; amorti de la cuisse ; amorti de la poitrine ; amorti de la tête. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Amorti + tir :</u></p> <p>A lance à B ; B amortit le ballon, conduit sur 3-4 m et tire au but</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : amorti + conduite + frappe pied droit</p> <p>Variante 2 : amorti + conduite + frappe pied gauche (voir dessin)</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - en fonction de la passe de A, choisir d'amortir avec le pied, la cuisse, la poitrine ou la tête - choisir l'amorti le plus adapté à la situation - après l'amorti, enchaîner conduite de balle rapide + tir 		

Match 5004		Les contrôles		20 min.
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</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 sur les prises de balle.</p> <p>Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>		

Séance d'entraînement

Séance 6 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe :

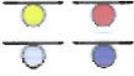
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1023 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique</u> :	2012 / Coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3033 / Les contrôles orientés sur ballons aériens	10 min.
	3034 / Les contrôles orientés sur ballons aériens	15 min.
	3039 / Les contrôles orientés sur ballons aériens	20 min.
<u>Match</u> :	5004 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 30
<u>Remarques</u> :		

Légende

 Joueur de champs	 Gardien	 Entraîneur	 Ballon	<table border="1"><tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr><tr><td>D</td><td>E</td><td>F</td></tr></table> Détermine un joueur ou une zone	A	B	C	D	E	F
A	B	C								
D	E	F								
 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

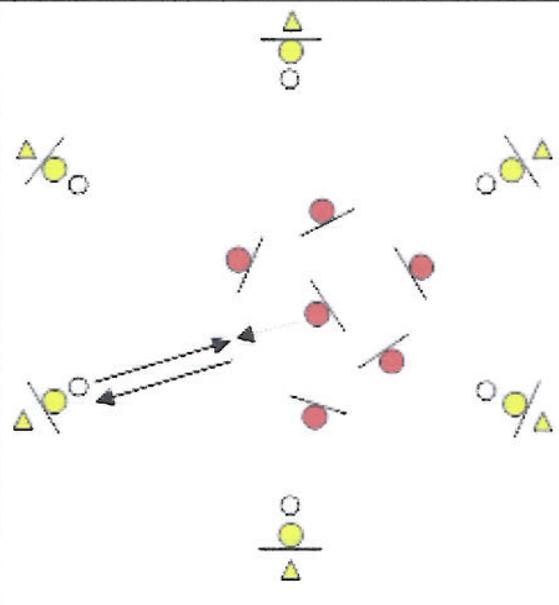
Séance 6 d'un programme composé de 24 séances

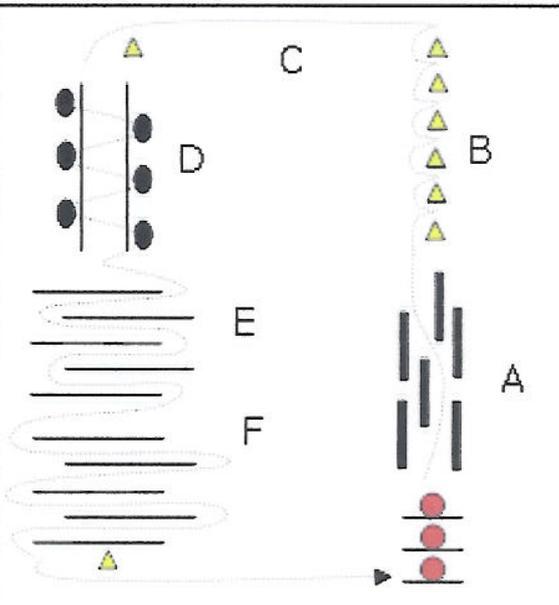
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1023		Toucher de balle		15 min.
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Demander le ballon</p> <p>Remise en une touche</p> <p>Amorti</p> <p>Passe</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Remises en une touche et amortis :</u></p> <p>Faire 2 groupes de joueurs. Les jaunes ont chacun un ballon et forment un cercle d'un diamètre d'environ 15m. Les rouges, sans ballon, se trouvent à l'intérieur du cercle.</p> <p>Les rouges trottent et sollicitent le ballon auprès des jaunes. Ils effectuent l'enchaînement technique demandé par l'entraîneur.</p> <p>Travailler les 2 pieds. Pour les ballons aériens, les jaunes lancent le ballon à la main. Changer les rôles toutes les 2'.</p> <p><u>Enchaînements techniques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - remise en une touche (sur ballon au sol) - remise en une touche sur ballon aérien (volée, tête) - contrôle poitrine + remise du pied - etc. 			

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 6 d'un programme composé de 24 séances

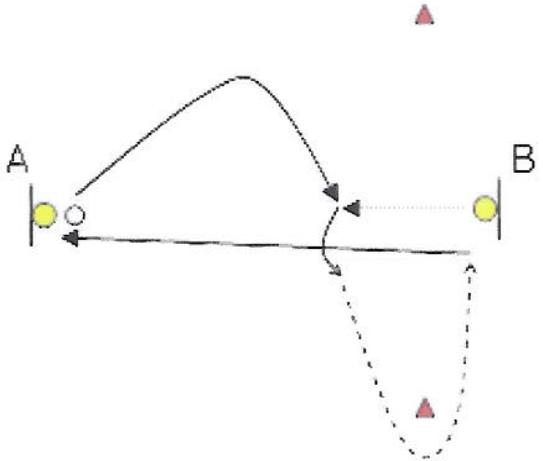
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3033	
Les contrôles orientés sur ballons aériens	
10 min.	
<p><u>Les contrôles orientés sur ballons aériens</u></p> <p>Se concentrer sur la prise de balle, le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Contrôle orienté :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Le joueur se lance le ballon et effectue un contrôle orienté dans la direction choisie.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <p>- le joueur contrôle en une touche de balle et conduit le ballon sur 3-4 m pour montrer qu'il a la maîtrise de celui-ci</p> 

Technique 3034	
Les contrôles orientés sur ballons aériens	
15 min.	
<p><u>Les contrôles orientés sur ballons aériens</u></p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la prise de balle, le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle orienté + passe :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face : A lance le ballon à B ; B contrôle orienté, conduit autour de la coupelle et passe à A.</p> <p>Travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <p>- être sur ses appuis - attaquer son ballon</p> 

Séance d'entraînement

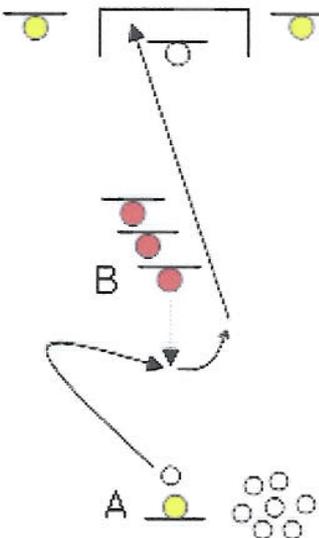
Séance 6 d'un programme composé de 24 séances

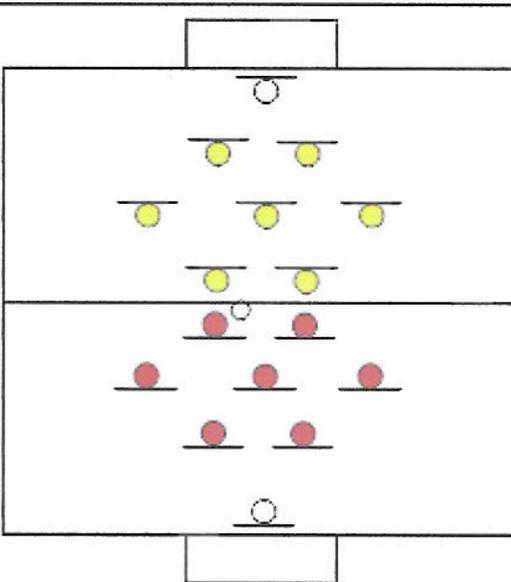
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3039		20 min.
Les contrôles orientés sur ballons aériens		
<p><u>Les contrôles orientés sur ballons aériens</u></p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur les prises de balle sur ballons aériens.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle orienté + tir :</u></p> <p>A lance le ballon à B ; B, qui est dos au but, effectue un contrôle orienté vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : contrôle orienté et tir pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : contrôle orienté et tir pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 touches de balle si possible : une pour contrôler et une pour frapper - enchaînement rapide contrôle + tir - travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens 	

Match 5004		20 min.
Les contrôles		
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</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 sur les prises de balle.</p> <p>Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>	

Séance d'entraînement

Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1034 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2007 / Vitesse	10 min.
<u>Technique</u> :	3065 / Les techniques de dribble et de débordement	15 min.
	3067 / Les techniques de dribble et de débordement	15 min.
	3066 / Les techniques de dribble et de débordement	20 min.
<u>Match</u> :	5011 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 35
<u>Remarques</u> :		

Légende

 Joueur de champs	 Gardien	 Entraîneur	 Ballon	<table border="1"><tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr><tr><td>D</td><td>E</td><td>F</td></tr></table> Détermine un joueur ou une zone	A	B	C	D	E	F
A	B	C								
D	E	F								
 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

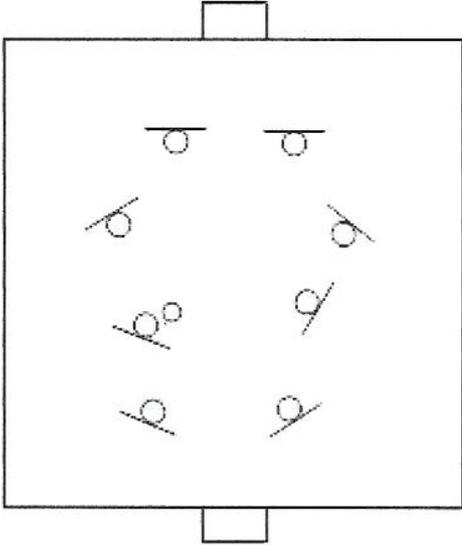
Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

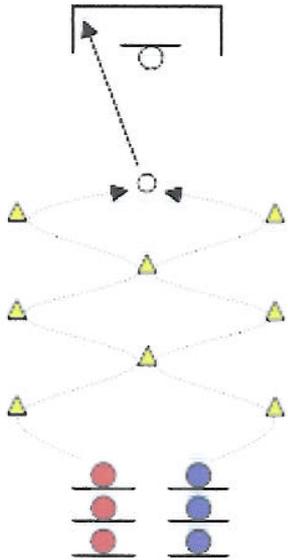
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1034		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Match 4 contre 4 sans chasuble :</u></p> <p>Terrain de 35x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien. Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains. Les joueurs ne portent pas de chasubles. Bien définir les équipes avant de commencer.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds - prendre ses informations 			

Physique 2007		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vivacité</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Vitesse</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Duel pour le ballon :</u></p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les coupelles. Au signal sonore, les joueurs sprintent en allant toucher les coupelles du slalom avec la main : le premier arrivé au ballon tire. 1 point rapporté à l'équipe par tir et un point de bonus par but marqué.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - départ debout - départ assis - départ allongé 			

Séance d'entraînement

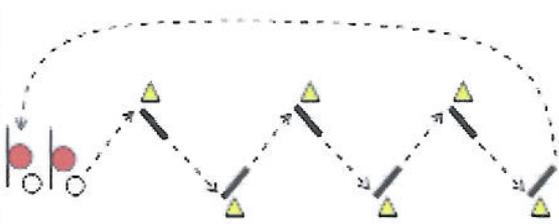
Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3065		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Crochets</u> :</p> <p>4 joueurs maximum par atelier. Un ballon par joueur.</p> <p>Le joueur conduit son ballon et effectue le geste technique demandé devant les coupelles jaunes (coupelle = adversaire). Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque crochet - le crochet doit être un changement net de direction 	 <p>The diagram shows a series of yellow cones arranged in a zig-zag pattern. A dashed line indicates the path of a ball starting from the left, moving through the cones, and ending on the right. A red ball is shown at the start of the path.</p>		

Technique 3067		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Crochets - Relais</u> :</p> <p>3 joueurs par atelier. Un ballon pour 3.</p> <p>A conduit le ballon et effectue un crochet devant chaque coupelle puis passe à B ; B fait de même dans le sens inverse et passe à C ; etc.</p> <p>Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - crochet libre - crochet demandé par l'entraîneur - crochet différent à chaque coupelle 	 <p>The diagram shows three players labeled A, B, and C. Player A is at the bottom, B is at the top, and C is at the bottom right. Yellow cones are placed in a zig-zag pattern between them. Dashed arrows show the ball's path from A to B, then from B to C, and finally from C back to A.</p>		

Séance d'entraînement

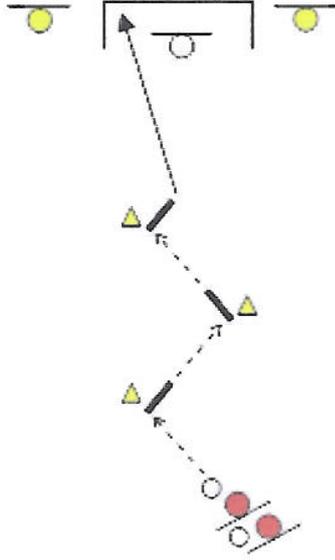
Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

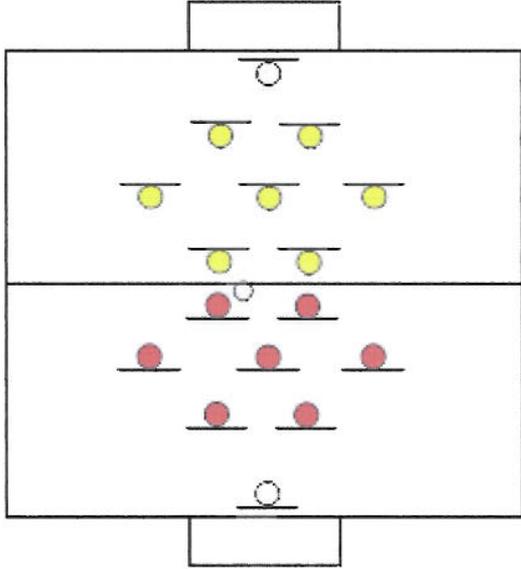
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3066		Les techniques de dribble et de débordement		20 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les crochets</p> <p>Crochet + tir</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Crochet + tir :</u></p> <p>Le joueur conduit son ballon puis effectue un crochet devant chaque coupelle et tire au but à la sortie du dernier crochet.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - crochet libre - crochet demandé par l'entraîneur - crochet différent à chaque coupelle <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement rapide crochet + frappe à la dernière coupelle 		

Match 5011		Le dribble et les duels		20 min.
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>		

Séance d'entraînement

Séance 8 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

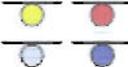
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1001 / Exercice technique	15 min.
<u>Physique</u> :	2010 / Vitesse	10 min.
<u>Technique</u> :	3073 / Les techniques de dribble et de débordement	10 min.
	3077 / Les techniques de dribble et de débordement	15 min.
	3075 / Les techniques de dribble et de débordement	10 min.
<u>Match</u> :	5011 / Le dribble et les duels	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

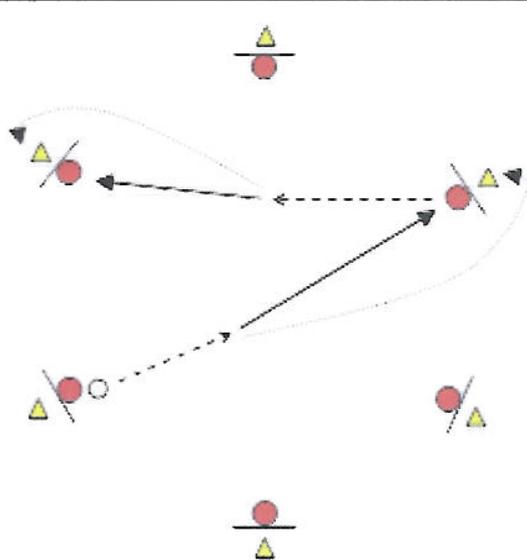
Séance 8 d'un programme composé de 24 séances

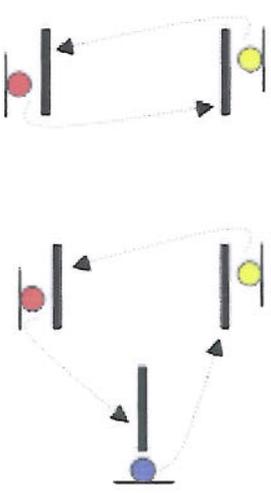
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1001		Exercice technique		15 min.	
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Contrôle</p> <p>Passe</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Conduite + Passe :</u></p> <p>Diviser l'ensemble des joueurs en groupes de 6 joueurs ou plus. Les joueurs forment un cercle d'environ 12m de diamètre. Un joueur a un ballon.</p> <p>Le joueur qui a le ballon conduit sur quelques mètres, passe à un partenaire sans ballon puis prend sa place. Celui-ci contrôle le ballon, conduit, passe à un autre joueur et prend sa place.</p> <p>Ajouter un deuxième puis troisième ballon (ou plus) pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils conduisent le ballon.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer - 2 touches (contrôle + passe) 			

Physique 2010		Vitesse		10 min.	
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Matériel : piquets.</p>		<p><u>Vitesse de réaction :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs puis 3 joueurs. Deux joueurs se trouvant à 3m l'un de l'autre tiennent chacun un piquet.</p> <p>Au signal, lâcher son piquet et rattraper celui de l'autre avant qu'il ne tombe.</p> <p>Même jeu par 3.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - signal sonore (au top) - signal visuel : au départ d'un joueur déterminé et dans le sens qu'il a choisi 			

Séance d'entraînement

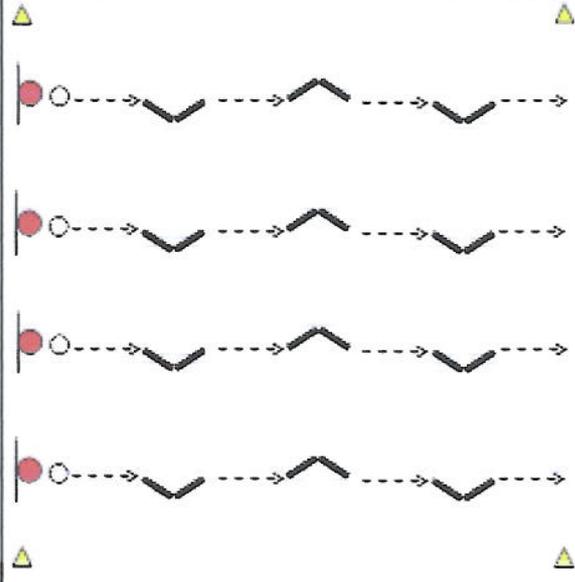
Séance 8 d'un programme composé de 24 séances

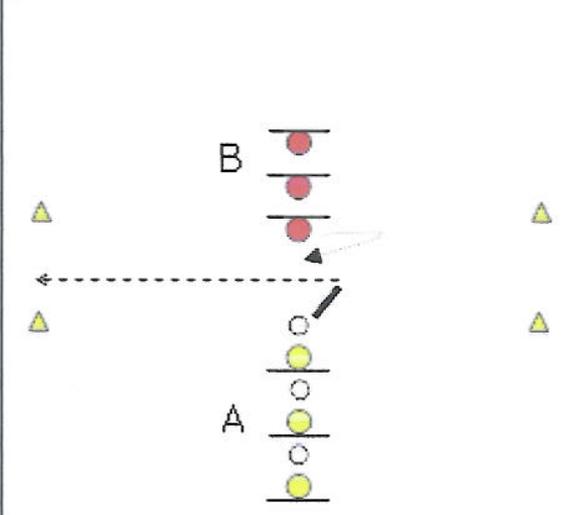
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3073		Les techniques de dribble et de débordement		10 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Feintes :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Conduite de balle sous forme d'aller-retour sur 20 m. Répéter plusieurs fois les feintes démontrées par l'entraîneur.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque feinte - mettre de la vérité dans la feinte 			

Technique 3077		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Feintes :</u></p> <p>Deux équipes s'opposent comme sur le dessin. Duels entre un joueur de chaque équipe.</p> <p>A a le ballon devant ses pieds. Pour marquer, A doit conduire le ballon à travers l'un des 2 buts. B tente d'empêcher A de marquer.</p> <p>Ca joue dès que A a touché le ballon.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A multiplie les feintes sans toucher le ballon pour déséquilibrer B et aller marquer dans le but opposé. <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - le défenseur marque s'il reprend le ballon à l'attaquant - le défenseur marque s'il touche l'attaquant 			

Séance d'entraînement

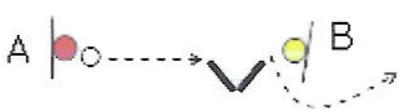
Séance 8 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3075		Les techniques de dribble et de débordement		10 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Feintes :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>A conduit le ballon et effectue une feinte devant B. B est défenseur passif, il fait juste opposition et marche dans la feinte. A fait quelques passages puis passe le ballon à B.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ne pas faire sa feinte ni trop tôt ni trop tard (à environ 2m de l'adversaire) - accélération après la feinte 			

Match 5011		Le dribble et les duels		20 min.
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>	