

Thème du programme : Sans thème

Type : Saisonnier de 24 séances (2 par semaine)

Nombre de séances par semaine : 2

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

Séance 1 : Non imprimée	Séance 13 : Le démarquage
Séance 2 : Non imprimée	Séance 14 : Le démarquage
Séance 3 : Non imprimée	Séance 15 : Le jeu sans contrôle
Séance 4 : Non imprimée	Séance 16 : Le jeu sans contrôle
Séance 5 : Non imprimée	Séance 17 : Non imprimée
Séance 6 : Non imprimée	Séance 18 : Non imprimée
Séance 7 : Non imprimée	Séance 19 : Non imprimée
Séance 8 : Non imprimée	Séance 20 : Non imprimée
Séance 9 : Dribbles et duels	Séance 21 : Non imprimée
Séance 10 : Dribbles et duels	Séance 22 : Non imprimée
Séance 11 : Le démarquage	Séance 23 : Non imprimée
Séance 12 : Le démarquage	Séance 24 : Non imprimée

Remarques :

Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

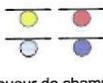
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement :</u>	1006 / Exercice technique	15 min.
<u>Physique :</u>	2014 / Coordination	10 min.
<u>Technique :</u>	3087 / Les techniques de dribble et de débordement	10 min.
	3084 / Les techniques de dribble et de débordement	15 min.
	3085 / 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 30
<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

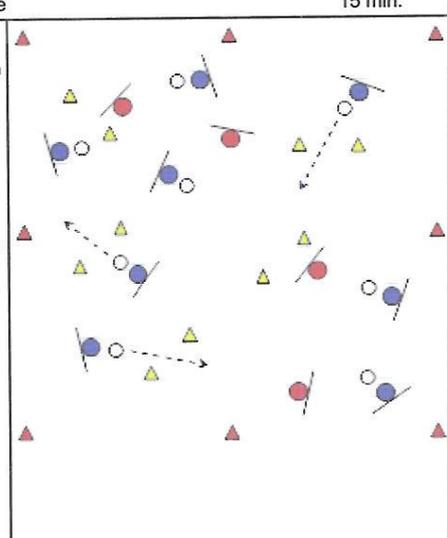
Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

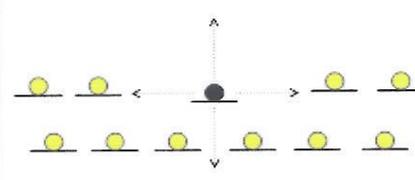
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1006		Exercice technique		15 min.
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon Protéger son ballon Jouer dans les espaces libres Prendre ses informations Matériel : ballons, plots, chasubles (1 couleur).</p>	<p><u>Conduite en levant la tête :</u></p> <p>Des petits buts (2m) sont éparpillés sur un terrain (25x25m). 8 joueurs ont un ballon et 4 joueurs n'ont pas de ballon. Pour marquer, les joueurs avec ballon (Bleu) doivent passer à travers un but balle au pied. Les défenseurs (Rouge) tentent de les empêcher de marquer. 1 point par but marqué. Le vainqueur est celui qui marque le plus de buts en 1'30'. Faire plusieurs manches en changeant les taureaux à chaque fois.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - garder le ballon dans les pieds - conduire en levant la tête 			

Physique 2014		Coordination		10 min.
<p><u>Coordination</u></p> <p>Techniques de course Appuis Sauts Latéralisation Matériel : aucun.</p>	<p><u>Techniques de course :</u></p> <p>Deux (ou trois) lignes de joueurs l'une derrière l'autre. L'entraîneur court avec les joueurs et donne les consignes en alternant les techniques de course.</p> <p><u>Techniques de courses :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - montées de genoux ; talons aux fesses - pas chassés (en avant ; en arrière) - pas croisés (en avant ; en arrière) - course arrière + course avant + course arrière, etc. - cloche pied : PD - PG (en avant ; en arrière) - roulade avant ; flexion ; extension - etc. 			

Séance d'entraînement

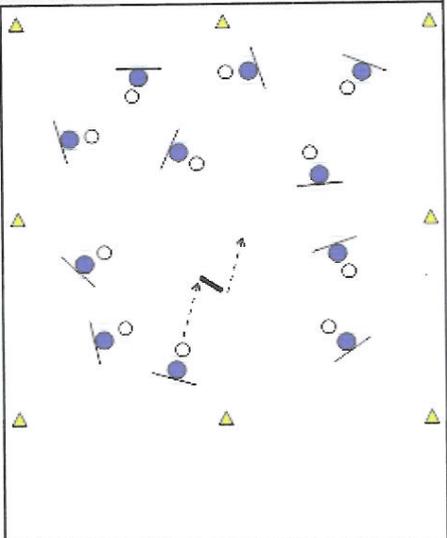
Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

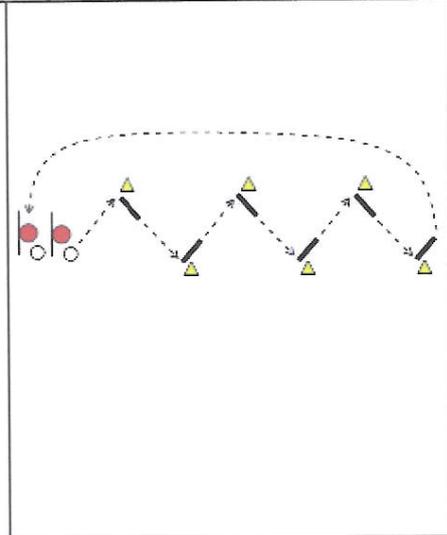
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3087		Les techniques de dribble et de débordement		10 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les râteaux</p> <p>Insister sur la rapidité d'exécution du geste du râteau.</p> <p>Râteaux à réaliser : semelle pied droit et emmener intérieur pied droit ; semelle pied droit et emmener intérieur pied droit derrière la jambe d'appui ; semelle pied droit et emmener intérieur pied gauche ; roulette à Zidane ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Râteaux :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Les joueurs conduisent leur ballon et effectuent les râteaux demandés par l'entraîneur.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - conduire le ballon en levant la tête - s'appliquer sur chaque râteau 			

Technique 3084		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les râteaux</p> <p>Insister sur la rapidité d'exécution de l'enchaînement semelle + contact.</p> <p>Râteaux à réaliser : semelle pied droit et emmener intérieur pied droit ; semelle pied droit et emmener intérieur pied droit derrière la jambe d'appui ; semelle pied droit et emmener intérieur pied gauche ; roulette à Zidane ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Râteaux :</u></p> <p>4 joueurs maximum par atelier. Un ballon par joueur. Le joueur conduit son ballon et effectue le geste technique demandé par l'entraîneur devant les coupelles jaunes (coupelle = adversaire).</p> <p>Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque râteau - rapidité dans l'exécution des râteaux 			

Séance d'entraînement

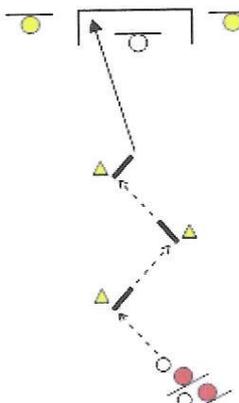
Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

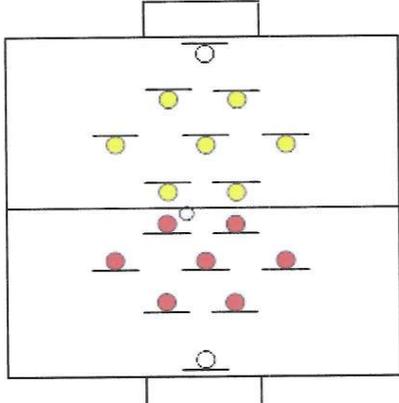
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3085		Les techniques de dribble et de débordement		20 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les râteaux</p> <p>Râteau + tir</p> <p>Insister sur la rapidité d'exécution de l'enchaînement semelle + contact</p> <p>Râteaux à réaliser : semelle pied droit et emmener intérieur pied droit ; semelle pied droit et emmener intérieur pied droit derrière la jambe d'appuis ; semelle pied droit et emmener intérieur pied gauche ; roulette à Zidane ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Râteau + tir :</u></p> <p>Le joueur conduit son ballon puis effectue un râteau devant chaque coupelle et tire au but à la sortie du dernier râteau.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - râteau libre - râteau demandé par l'entraîneur - râteau différent à chaque coupelle <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement rapide râteau + 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

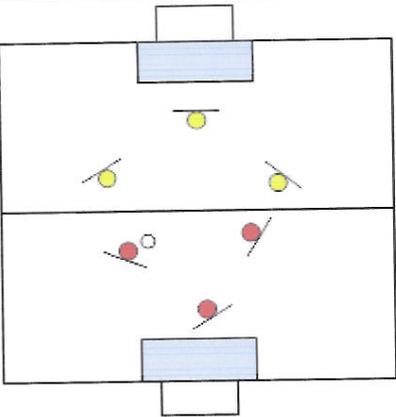
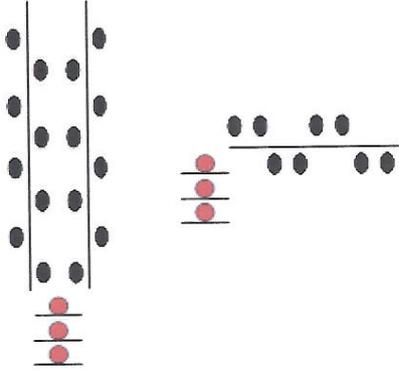
Séance 10 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 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). Pour marquer il faut être dans la moitié de terrain adverse. Personne ne peut pénétrer dans la zone devant le but. 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 2013		Coordination		10 min.
<p><u>Coordination</u></p> <p>Appuis</p> <p>Fréquence</p> <p>Matériel : lattes ou coupelles.</p>	<p><u>Exercices d'appuis :</u></p> <p>Premier exercice : deux lignes (lignes ou lattes) parallèles espacées d'environ 50 cm : Alterner appuis pied gauche + pied droit à l'extérieur des lignes et appuis pied gauche + pied droit à l'intérieur des lignes (voir dessin)</p> <p>Deuxième exercice : utiliser la ligne de touche ou des lattes : Alterner appuis pied gauche + pied droit à l'intérieur du terrain + appuis pied gauche + pied droit à l'extérieur du terrain (voir dessin)</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vivacité - dynamisme 			

Séance d'entraînement

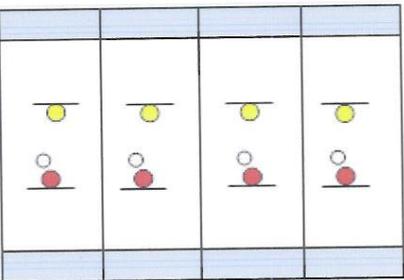
Séance 10 d'un programme composé de 24 séances

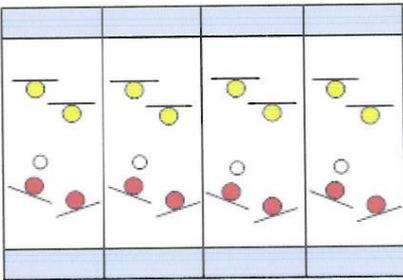
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4026		Le dribble et les duels		15 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, plots.</p>	<p><u>Duel 1 contre 1 stop-ball :</u></p> <p>Plusieurs terrains de 12x6m avec une zone de 2m aux deux extrémités. Duels 1 contre 1 sur chaque terrain. Pour marquer, le joueur doit stopper le ballon dans l'en-but adverse.</p> <p>Matches de 1'30.</p> <p>Système de montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4) - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain 			

Tactique 4038		Le dribble et les duels		15 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, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Matches 2 contre 2 :</u></p> <p>Terrains de 20x10m avec une zone de 2m aux extrémités. Faire des équipes de 2 joueurs et mettre en place plusieurs terrains l'un à côté de l'autre.</p> <p>Matches 2 contre 2 : pour marquer, arrêter le ballon dans l'en-but adverse. 3' par match.</p> <p>Système de montée/descente : l'équipe qui gagne monte et l'équipe qui perd descend.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4). - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain. <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - passe vers l'avant interdite ; passes en retrait et latérales autorisées - inciter au dribble et à jouer les situations de 1 contre 1 - demander aux joueurs de prendre des risques 			

Séance d'entraînement

Séance 10 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

Tactique 4040		Le dribble et les duels		15 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, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p><u>Match 3 contre 3 + gardiens :</u></p> <p>Trois équipes de 3 joueurs. Terrain de 26x20m avec buts rapprochés. Match 3 contre 3 + les gardiens. Une équipe en attente. Matches de 3'. Surface réduite avec buts rapprochés. Les joueurs se trouvent constamment en zone de finition où on accorde une priorité au tir et au dribble.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - quand il y a corner, le gardien de l'équipe qui a le corner relance à la main - quand il y a 6m, le gardien relance à la main - après un but, le gardien relance à la main - inciter les joueurs à prendre des risques : tirer au but et dribbler, jouer les situations de 1 contre 1 			

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>			

