

Séance d'entraînement

Thème de la séance : Sans thème

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1031 / Jeux réduits 15 min.

Tactique : 4067 / L'orientation du jeu 15 min.

4069 / Ecarter le jeu et attaquer par les côtés 20 min.

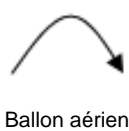
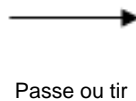
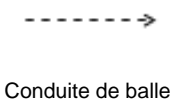
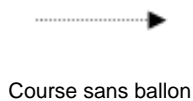
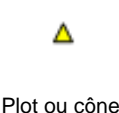
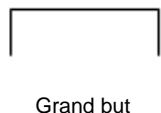
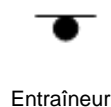
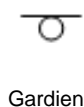
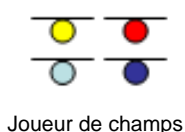
4071 / Ecarter le jeu et attaquer par les côtés 20 min.

Match : 5045 / Ecarter le jeu 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende



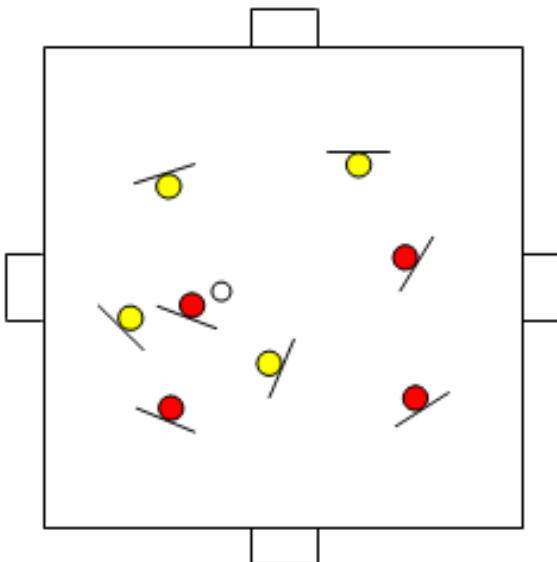
Séance d'entraînement

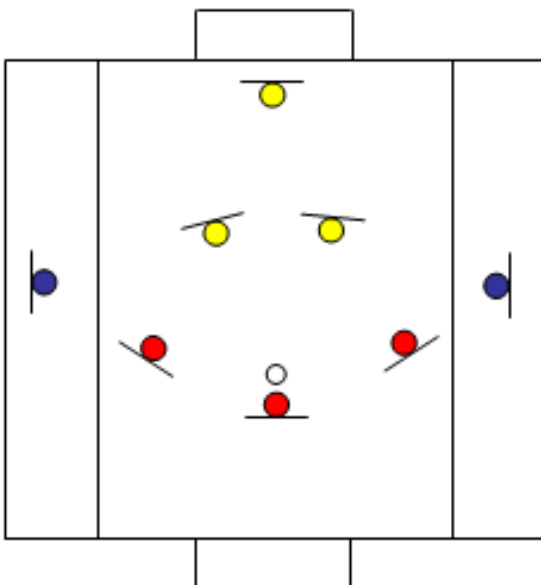
Thème de la séance : Sans thème

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : 13 ans

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 			

Tactique 4067		L'orientation du jeu		15 min.
<p><u>L'orientation du jeu</u></p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 3 :</u></p> <p>Terrain de 30x25m avec 2 couloirs (3m) à l'intérieur du terrain. Match 3 contre 3 + 2 appuis offensifs. Les appuis jouent toujours avec l'équipe en possession du ballon. Seuls les appuis se trouvent à l'intérieur des couloirs (ils doivent y rester). Situation de 5 contre 3 à chaque possession de balle. Quand une équipe attaque, son gardien joue libéro.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser les appuis offensifs - orienter le jeu en cherchant la supériorité numérique 			

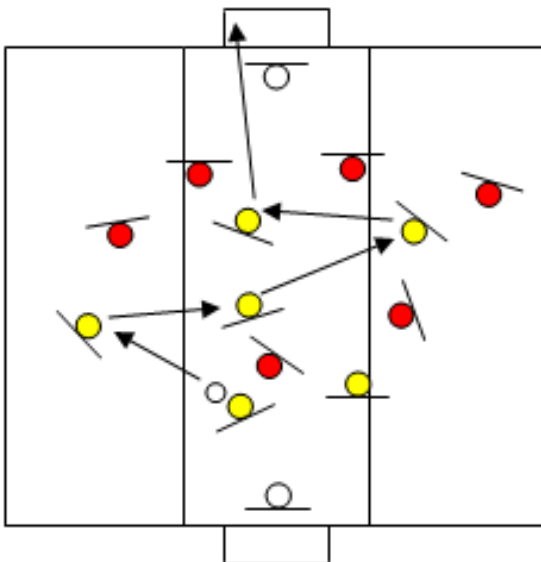
Séance d'entraînement

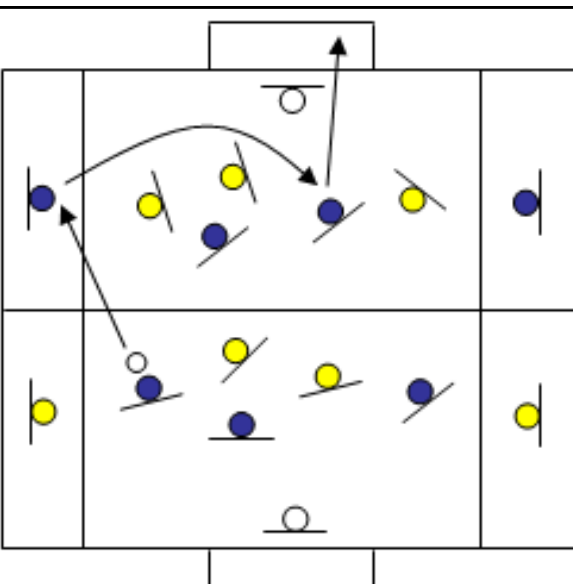
Thème de la séance : Sans thème

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : 13 ans

Tactique 4069	Ecarter le jeu et attaquer par les côtés		20 min.
<p><u>Ecarter le jeu et attaquer par les côtés</u></p> <p>Jouer sur les côtés, utiliser toute la largeur du terrain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - afin de contourner la défense adverse - afin d'écarter la défense adverse et créer de l'espace dans l'axe du but - pour rechercher la supériorité numérique <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match à thème :</u></p> <p>Terrain de 55x45m avec deux couloirs latéraux (15m). Match 7c7, 8c8 ou plus. Pour marquer, le ballon doit, pendant l'attaque, passer par les 2 couloirs latéraux. En cas de récupération du ballon dans le camp adverse, ne passer que par une aile.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - écarter sur les côtés - orienter le jeu d'un côté puis renverser le jeu de l'autre 		

Tactique 4071	Ecarter le jeu et attaquer par les côtés		20 min.
<p><u>Ecarter le jeu et attaquer par les côtés</u></p> <p>Attaquer par les côtés et chercher à centrer</p> <ul style="list-style-type: none"> - afin de contourner la défense adverse - afin d'amener le danger devant le but adverse - en utilisant les espaces laissés libres par l'adversaire sur les côtés <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match à thème :</u></p> <p>Terrain de 55x40m avec 2 couloirs latéraux (10m). Match 7c7, 8c8 ou plus. Chaque équipe dispose de 2 appuis se trouvant à l'intérieur des couloirs latéraux dans la partie offensive du terrain. On ne peut pas défendre dans les couloirs latéraux. On ne peut marquer qu'à la suite d'un centre.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser les appuis offensifs latéraux - les appuis ont 5 secondes pour centrer dès qu'ils reçoivent le ballon dans leur zone 		

Séance d'entraînement

Thème de la séance : Sans thème

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : 13 ans

Match 5045		Ecarter le jeu		20 min.
<p><u>Ecarter le jeu</u></p> <p>Ecarter et jouer sur les côtés, utiliser toute la largeur du terrain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - afin de contourner la défense adverse - afin d'écarter la défense adverse et créer de l'espace dans l'axe du but - pour rechercher la supériorité numérique <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7</u> :</p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Ecarter le jeu et attaquer par les côtés. Chercher à centrer.</p>	