

## Séance d'entraînement

Thème de la séance : le jeu longt

Nom de votre équipe : Mistral laurentien

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : 13 ans

### Plan de la séance d'entraînement







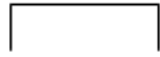













<u>Echauffement</u> :	1011 / Exercice technique	15 min.
<u>Tactique</u> :	4052 / L'orientation du jeu	15 min.
	4056 / L'orientation du jeu	15 min.
<u>Match</u> :	5038 / L'orientation du jeu	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 05

Remarques :

Pour l'échauffement, l'exercice sera fait sur des balles longues, qui sera notre thème de la séance.

### 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

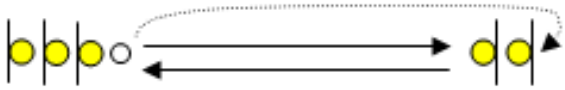
## Séance d'entraînement

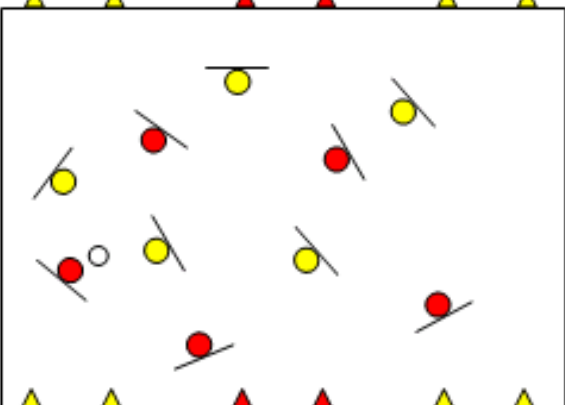
Thème de la séance : le jeu longt

Nom de votre équipe : Mistral laurentien

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1011		Exercice technique		15 min.
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Passe</p> <p>Contrôle</p> <p>Jeu sans contrôle</p> <p>Techniques de course</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Passe et va + techniques de course :</u></p> <p>Par groupes de 5 joueurs avec un ballon pour 5.</p> <p>Passe et va. Le joueur passe le ballon et court se placer derrière le dernier joueur d'en face.</p> <p>Les types de déplacements (techniques de course) après les passes sont annoncés par l'entraîneur.</p> <p><u>Techniques de course :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- montées de genoux</li> <li>- talons aux fesses</li> <li>- pas chassés</li> <li>- etc.</li> </ul> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- contrôle + passe</li> <li>- passe sans contrôle</li> </ul>			

Tactique 4052		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"> <li>- choisir en priorité la solution vers l'avant</li> <li>- s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>Match 5 contre 5 sur un terrain de 35x20m plus large que long. Chaque équipe attaque 3 buts et défend 3 petits buts de 2m.</p> <p><u>Pour marquer :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dans les buts extérieurs : conduire le ballon à travers le but</li> <li>- dans le but du milieu : libre (tir autorisé)</li> </ul> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- si c'est bloqué d'un côté, ressortir le ballon et réorienter le jeu de l'autre côté</li> </ul>			

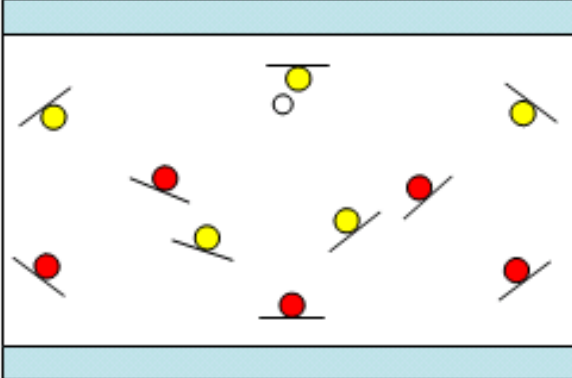
## Séance d'entraînement

Thème de la séance : le jeu longt

Nom de votre équipe : Mistral laurentien

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : 13 ans

Tactique 4056		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"> <li>- choisir en priorité la solution vers l'avant</li> <li>- s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 5 contre 5 stop-ball :</u></p> <p>Terrain de 35x20m plus large que long avec une zone (3m) aux 2 extrémités. Match 5 contre 5. Pour marquer, stopper le ballon dans l'en-but adverse. Respecter les priorités dans l'orientation du jeu pour aller marquer.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté</li> </ul>		

Match 5038		L'orientation du jeu		20 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"> <li>- choisir en priorité la solution vers l'avant</li> <li>- s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.</p>		