

Séance d'entraînement

Thème de la séance : le jeu à une touche de balle

Nom de votre équipe : Mistral Laurentien

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1014 / Exercice technique	15 min.
<u>Technique</u> :	3092 / Le jeu sans contrôle	15 min.
	3104 / Le jeu sans contrôle	15 min.
	3111 / Le jeu sans contrôle	20 min.
<u>Match</u> :	5015 / Le jeu sans contrôle	20 min.




















Durée effective de la séance : 1 h 25

Remarques :

Il faut accentuer notre vitesse de jeu quand on est en possession de la balle et en phase offensive.

Nous devons apprendre à jouer vite quand le temp est venu.

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

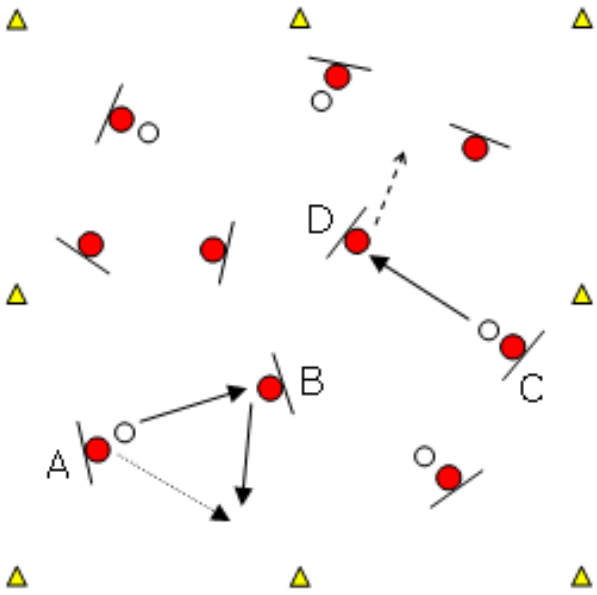
Séance d'entraînement

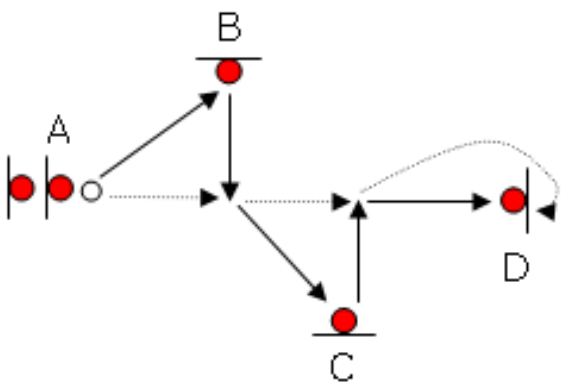
Thème de la séance : le jeu à une touche de balle

Nom de votre équipe : Mistral Laurentien

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1014		Exercice technique		15 min.
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Une-deux</p> <p>Appel de balle</p> <p>Remise en une touche de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Le une-deux :</u></p> <p>Les joueurs évoluent sur un terrain de 30x20m. La moitié des joueurs a un ballon.</p> <p>Les porteurs de balle sollicitent des une-deux auprès des joueurs sans ballon.</p> <p>A passe à B puis fait un appel de balle en sprintant ; B lui remet dans la course en une touche de balle.</p> <p>Si après sa passe le joueur (C) ne fait pas d'appel de balle, son partenaire (D) conserve le ballon et devient joueur porteur de balle. (exemple : C et D sur le dessin)</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - passes dosées et précises - les joueurs sans ballon trotinent et sollicitent le ballon - application dans les remises sans contrôle 			

Technique 3092		Le jeu sans contrôle		15 min.
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Passe sans contrôle :</u></p> <p>Par groupes de 5 joueurs. Un ballon pour 5.</p> <p>A passe à B qui remise dans la course de A ; A passe à C qui remise dans la course de A ; A passe à D et se place derrière D. D effectue le même parcours que A dans le sens inverse.</p> <p>Changer les postes régulièrement.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sans contrôle (une touche de balle) - être sur ses appuis au moment de recevoir le ballon - attaquer son ballon 			

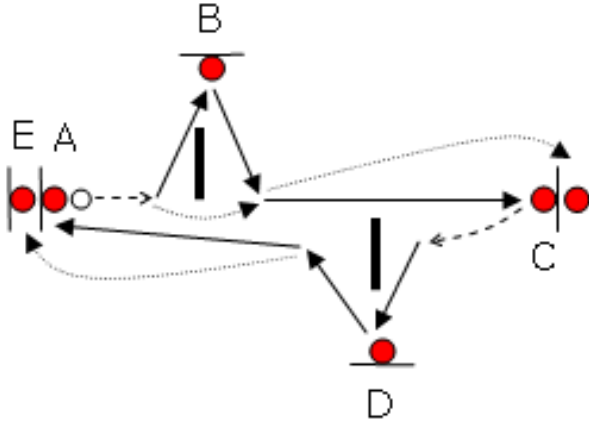
Séance d'entraînement

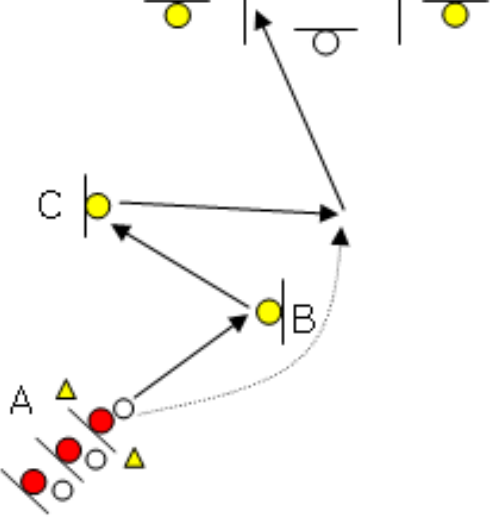
Thème de la séance : le jeu à une touche de balle

Nom de votre équipe : Mistral Laurentien

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3104		Le jeu sans contrôle		15 min.
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision).</p> <p>Solliciter le une-deux.</p> <p>Remise dans la course en une touche de balle.</p> <p>Matériel : ballons, plots, piquets.</p>	<p><u>Une-deux :</u></p> <p>Par groupes de 6 joueurs. 1 ballon pour 6. Les joueurs se placent comme sur le dessin.</p> <p>A conduit le ballon, élimine le piquet par un une-deux avec B et donne à C en une touche. Puis C fait de même avec D dans l'autre sens et donne à E ; etc. Changer B et D régulièrement.</p> <p>Fixer le piquet, solliciter le une-deux en passant au partenaire et en accélérant juste après.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - une-deux en une touche de balle - B et D sont sur leurs appuis - dosage et précision dans les remises en une touche 			

Technique 3111		Le jeu sans contrôle		20 min.
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur la qualité des frappes de balle.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Tir sans contrôle :</u></p> <p>A passe à B puis court en passant dans le dos de B ; B passe à C ; C passe à A qui tire au but.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : frappe pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : de l'autre côté : frappe pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs sont limités à une touche de balle - précision et dosage dans les passes - changer les postes régulièrement : tireurs ; remiseurs ; ramasseurs 			

Séance d'entraînement

Thème de la séance : le jeu à une touche de balle

Nom de votre équipe : Mistral Laurentien

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Benjamin

Match 5015		Le jeu sans contrôle		20 min.
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passé sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>4 joueurs + 1 gardien par équipe. Jouer en une touche de balle pour gagner du temps et accélérer le jeu quand la situation le demande.</p>	