

Séance d'entraînement

Thème de la séance : Sans thème

Nom de votre équipe : banque exercice avril 2013

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Tous

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1010 / Exercice technique 15 min.
 1015 / Jeu tactique 15 min.
 1016 / Jeu tactique 15 min.
 1030 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2003 / Vitesse 10 min.
 2009 / Vitesse 10 min.
 2002 / Vitesse 10 min.

Technique : 3005 / Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min.
 3020 / Les contrôles orientés au sol à 180° 20 min.
 3028 / Les contrôles orientés en mouvement 15 min.
 3066 / Les techniques de dribble et de débordement 20 min.
 3140 / Passe longue et centre 20 min.





















Tactique : 4032 / Le dribble et les duels 15 min.
 4039 / Le dribble et les duels 15 min.
 4087 / Attaquer en 2 contre 1 15 min.
 4044 / L'occupation du terrain 20 min.

Match : 5001 / Les contrôles 20 min.
 5052 / Défendre sur son adversaire direct 20 min.

Durée effective de la séance : 4 h 50

Remarques :

Légende

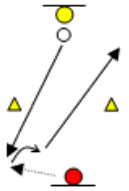
			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

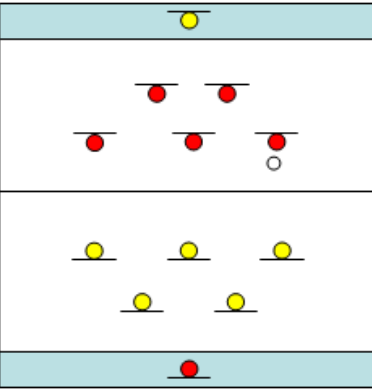
Thème de la séance : Sans thème

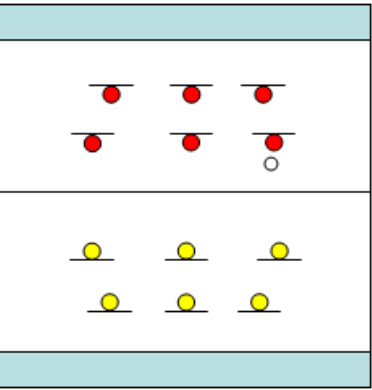
Plan de séance : Plan libre

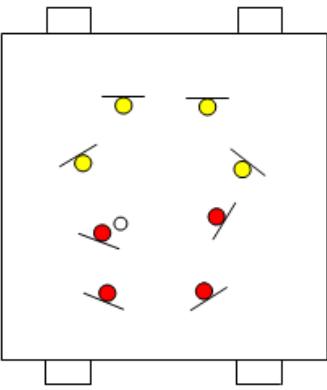
Nom de votre équipe : banque exercice avril 2013

Catégorie d'âge : Tous

Echauffement 1010		Exercice technique		15 min.
Exercice technique	Contrôle + Passe :			
Contrôle	Par groupes de 2 joueurs avec un ballon pour 2. Un petit but d'1m50 entre les 2 joueurs.			
Passe	Match sous forme de duel 1 contre 1 en respectant les règles du jeu.			
Précision				
Matériel : ballons, plots.	Règles :			
	- toutes les passes se font au sol et à travers le but - 2 touches de balle obligatoires - une faute donne un point à l'adversaire			
	Variantes :			
	- n'utiliser que le deuxième pied - diminuer la taille du but - changer d'adversaire			

Echauffement 1015		Jeu tactique		15 min.
Jeu tactique	Grand jeu d'échauffement :			
Conservation du ballon	Terrain de 60x40m avec deux zones aux extrémités.			
Jeu vers l'avant	Deux équipes s'opposent (6c6 ou plus) en fonction du nombre de joueurs. Les gardiens se trouvent dans la zone opposée à leur camp.			
Relance du gardien	Pour marquer, le gardien doit réceptionner une passe aérienne d'un partenaire sans relâcher le ballon.			
Matériel : 1 ballon, chasubles (2 couleurs).	Consignes :			
	- jeu libre - après un but et lors d'un 6m le gardien relance à la main pour l'équipe adverse - pas de corner (relance du gardien pour l'équipe adverse)			

Echauffement 1016		Jeu tactique		15 min.
Jeu tactique	Grand jeu d'échauffement :			
Démarquage	Terrain de 50x30m avec 2 zones aux extrémités.			
Jeu vers l'avant	Stop-ball à 6c6 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Pour marquer, arrêter le ballon dans l'en-but adverse. Les joueurs ne portent pas de chasuble. Bien définir les équipes avant de commencer.			
Matériel : 1 ballon, plots.				
	Consignes :			
	- jeu libre - prendre ses informations			

Echauffement 1030		Jeux réduits		15 min.
Jeux réduits	Match 4 contre 4 :			
- effectifs réduits	Terrain de 25x25m avec 4 petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie). 2 buts de chaque côté. Chaque équipe défend et attaque 2 buts.			
- surface réduite	Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.			
Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).				
	Consignes :			
	- jeu libre - jouer les touches aux pieds			

Thème de la séance : Sans thème

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe : banque exercice avril 2013

Catégorie d'âge : Tous

Physique 2003		Vitesse		10 min.
Vitesse	Sprint + tir :			
Vitesse de course	2 buts face à face (26m) avec gardiens. Former 2 équipes de joueurs. A passe le ballon pour B et B passe le ballon pour A. Après leur passe, A et B sprintent pour récupérer le ballon de leur adversaire et tirent au but (sans contrôle). 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.			
Vitesse gestuelle				
Matériel : ballons, plots.				
	Variantes :			
	- passer devant soi + sprint en diagonale (dessin)			
	- passer en diagonale + sprint tout droit			

Physique 2009		Vitesse		10 min.
Vitesse	Résister au retour de l'adversaire :			
Vitesse de course	Par groupes de 2 joueurs : B se trouve à 30m face au but. A se trouve 7m derrière lui avec le ballon. A passe le ballon entre les jambes de B puis tente d'empêcher B de marquer. Quand B voit le ballon passer entre ses jambes il sprinte pour le récupérer et va marquer en résistant au retour de A. Passer chacun son tour en A et en B.			
Vitesse de réaction				
Vitesse de gestuelle				
Matériel : ballons.				
	Remarque :			
	Un atelier pour permettre de récupérer complètement entre les passages.			

Physique 2002		Vitesse		10 min.
Vitesse	Duel pour le ballon :			
Vitesse de réaction	Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les coupelles. Au signal sonore, le premier joueur de chaque équipe sprinte en contournant les coupelles du slalom : le premier arrivé au ballon tire. 1 point rapporté à l'équipe par tir et un point de bonus par but marqué. Un duel à la fois (pas de relais).			
Vitesse de course				
Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).				
	Variantes :			
	- départ debout			
	- départ assis			
	- départ allongé			

Technique 3005		Les contrôles orientés au sol à 90°		20 min.
Les contrôles orientés au sol à 90°	Parcours technique :			
Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire	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.			
Contrôle + passe				
Contrôle + tir				
Se concentrer sur la qualité des contrôles, des passes et de la frappe de balle.				
Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.				
Matériel : ballons, plots.				
	Consignes :			
	- être sur ses appuis			
	- attaquer son ballon			

Thème de la séance : Sans thème

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe : banque exercice avril 2013

Catégorie d'âge : Tous

Technique 3020		Les contrôles orientés au sol à 180°		20 min.
<p>Les contrôles orientés au sol à 180°</p> <p>Les contrôles orientés pour jouer vers l'avant (sans protection du ballon)</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe.</p> <p>Contrôles à réaliser : stopper intérieur pied droit et emmener intérieur pied gauche ; intérieur pied droit derrière la jambe d'appui et emmener intérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Contrôle + tir :</p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.</p> <p>Variantes :</p> <p>Variante 1 : contrôle + tir pied droit (voir dessin).</p> <p>Variante 2 : contrôle + tir pied gauche.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon 			

Technique 3028		Les contrôles orientés en mouvement		15 min.
<p>Les contrôles orientés en mouvement</p> <p>Les contrôles au sol en pleine course</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle : lors du contrôle, le ballon doit rester dans les pieds.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Contrôle dans la course :</p> <p>4 joueurs et 2 ballons par atelier.</p> <p>A passe dans la course de B ; B contrôle dans sa course et conduit le ballon jusqu'en C (dans le même temps, C a passé dans la course de D qui a contrôlé et conduit le ballon jusqu'en A). Après leur passe, A et C vont respectivement en A et D. B passe dans la course de C et D passe dans la course de A ; A et C contrôlent, etc...</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - contrôler de l'intérieur du pied - changer de sens pour utiliser pied droit et pied gauche 			

Technique 3066		Les techniques de dribble et de débordement		20 min.
<p>Les techniques de dribble et de débordement</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>Crochet + tir :</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>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - crochet libre - crochet demandé par l'entraîneur - crochet différent à chaque coupelle <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement rapide crochet + frappe à la dernière coupelle 			

Technique 3140		Passe longue et centre		20 min.
<p>Passe longue et centre</p> <p>Centre</p> <p>Finition devant le but</p> <p>Se concentrer sur la qualité des centres et sur l'efficacité devant le but.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Centre et finition devant le but :</p> <p>Terrain de 20x30m avec 2 couloirs latéraux (3m).</p> <p>Match à 4 contre 4 (dont les gardiens) plus 1 joueur dans chaque couloir qui joue avec l'équipe qui lui passe le ballon.</p> <p>On ne peut marquer qu'à la suite d'un centre.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - donner sur un côté dès la récupération du ballon - chercher à centrer rapidement - chercher à marquer 			

Thème de la séance : Sans thème

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe : banque exercice avril 2013

Catégorie d'âge : Tous

Tactique 4032		Le dribble et les duels		15 min.
<p>Le dribble et les duels</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>Duel 1 contre 1 :</p> <p>Terrain de 15x15m avec 2 petits buts (2m). L'exercice se présente comme sur le dessin. Un attaquant se présente face à un défenseur et tente de l'éliminer pour aller marquer sur un des deux buts. Pour marquer, A doit conduire le ballon à travers l'un des 2 buts défendus par B. Le jeu démarre quand B passe le ballon à A. Deux équipes s'opposent : 1 point par but marqué. Après 3', l'équipe B attaque et l'équipe A défend.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire plusieurs manches - utiliser les techniques de dribble et de débordement 			

Tactique 4039		Le dribble et les duels		15 min.
<p>Le dribble et les duels</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>Matchs 2 contre 2 :</p> <p>Par groupes de 6 joueurs avec un ballon par groupe. Un terrain de 20x20m avec petits buts (2m) par groupe. Trois équipes de 2 joueurs par terrain. Match 2 contre 2 : pour marquer, conduire le ballon à travers l'un des 2 buts adverses. Deux équipes s'opposent et la troisième équipe est en attente. But en or, la première équipe qui marque gagne et reste sur le terrain. Le perdant sort et l'équipe en attente rentre.</p> <p>Consignes :</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 			

Tactique 4087		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
<p>Attaquer en 2 contre 1</p> <p>Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.</p> <p>Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.</p> <p>Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Jeu à 2 contre 1 :</p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un terrain de 15x10m avec petits buts (2m) par groupe. Match à 2c1 : pour marquer, conduire le ballon à travers l'un des deux buts. Quand Bleu attaque, un joueur jaune reste en dehors du terrain. Deux joueurs tentent de marquer contre un défenseur. Quand Jaune attaque, un joueur Bleu reste en dehors du terrain.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - respecter la règle du hors-jeu 			

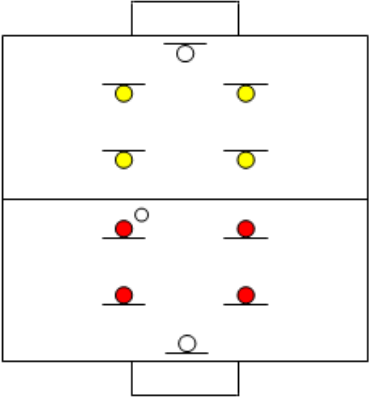
Tactique 4044		L'occupation du terrain		20 min.
<p>L'occupation du terrain</p> <p>mon équipe a le ballon</p> <p>Quand le ballon se situe dans la partie offensive :</p> <ul style="list-style-type: none"> - occuper toute la largeur du terrain - écarter le jeu en largeur et en profondeur - occuper les 3 zones de la partie offensive du terrain <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Jeu dirigé 8 contre 8 :</p> <p>Terrain de 65x45m avec 2 buts et deux zones latérales de 13m à l'intérieur du terrain. Match 8c8, 9c9 (en fonction du nombre de joueurs) avec gardiens.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - quand le ballon est dans la partie offensive, les trois zones doivent être occupées par au moins un joueur de l'équipe (dessin : A, B et C) - si une zone est laissée libre par un attaquant, un milieu de terrain doit aller occuper cette zone - arrêter le jeu pour expliquer si nécessaire 			

Thème de la séance : Sans thème

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe : banque exercice avril 2013

Catégorie d'âge : Tous

Match 5001		Les contrôles 20 min.	
<p>Les contrôles</p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 5 contre 5 :</p> <p>4 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>		

Match 5052		Défendre sur son adversaire direct 20 min.	
<p>Défendre sur son adversaire direct</p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les cotés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 7 contre 7 :</p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de défense face à un adversaire direct. Utiliser les techniques défensives.</p>	