

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 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 9 : Dribbles et duels	Séance 17 : Le jeu sans contrôle
Séance 2 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 10 : Dribbles et duels	Séance 18 : Le jeu sans contrôle
Séance 3 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 11 : Le démarquage	Séance 19 : L'orientation du jeu
Séance 4 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 12 : Le démarquage	Séance 20 : L'orientation du jeu
Séance 5 : Les contrôles sur ballons aériens	Séance 13 : Le démarquage	Séance 21 : L'orientation du jeu
Séance 6 : Les contrôles sur ballons aériens	Séance 14 : Le démarquage	Séance 22 : Le jeu de tête
Séance 7 : Dribbles et duels	Séance 15 : Le jeu sans contrôle	Séance 23 : Le jeu de tête
Séance 8 : Dribbles et duels	Séance 16 : Le jeu sans contrôle	Séance 24 : Le jeu de volée

Remarques :

## Séance d'entraînement

Séance 1 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1027 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2019 / Vitesse-coordination 10 min.





















Technique : 3010 / Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.  
 3001 / Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.  
 3003 / Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min.

Match : 5004 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 25

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

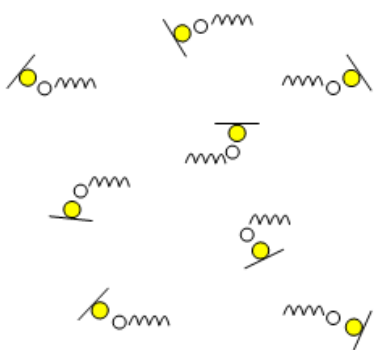
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

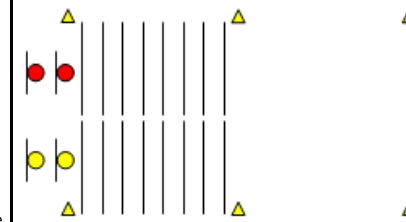
Séance 1 d'un programme composé de 24 séances

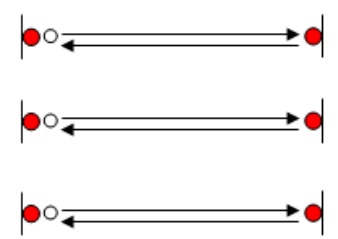
Nom de votre équipe :

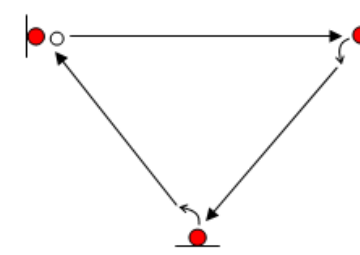
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1027		
Toucher de balle		15 min.
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Maîtrise d'un ballon aérien</p> <p>Amélioration du toucher de balle</p> <p>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Jonglerie</u> :</p> <p>Un ballon par joueur. Jongler en respectant les consignes de l'entraîneur. Consignes : pied droit, pied gauche, alterné, tête, etc.</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jongler à 2 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</li> <li>- jongler à 3 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</li> </ul>	

Physique 2019		
Vitesse-coordination		10 min.
<p><u>Vitesse-coordination</u></p> <p>Techniques de course</p> <p>Sauts</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : lattes, plots.</p>	<p><u>Techniques de course + sprint</u> :</p> <p>Disposer 8 lattes espacées de 50cm. Les joueurs passent 2 par 2 sur le parcours en respectant les consignes de l'entraîneur : chaque passage est suivi de 10m de sprint.</p> <p><u>Consignes des passages</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un appui entre les lattes : très rapide</li> <li>- 2 appuis (PG + PD) entre les lattes : très rapide</li> <li>- sauts pieds joints entre les lattes</li> <li>- sauts verticaux avec genoux levés en changeant d'appuis à chaque saut</li> <li>- course latérale : 2 appuis rapides entre les lattes</li> <li>- cloche pied droit</li> <li>- cloche pied gauche</li> </ul>	

Technique 3010		
Les contrôles orientés au sol à 90°		10 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Contrôle + passe face à face</u> :</p> <p>Par groupes de 2 joueurs face à face avec un ballon. Les joueurs contrôlent et passent le ballon.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance entre les joueurs : 7-8 m</li> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> </ul>	

Technique 3001		
Les contrôles orientés au sol à 90°		10 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Contrôle + passe en triangle</u> :</p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3. En triangle, contrôle + passe. Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance entre les joueurs : 7-8 m</li> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> <li>- contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon</li> </ul>	

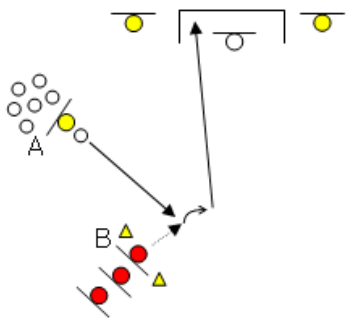
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

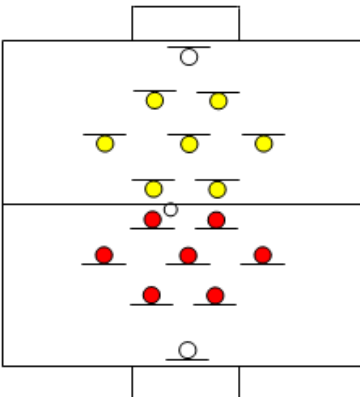
Séance 1 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3003		Les contrôles orientés au sol à 90°		20 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle + tir :</u></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la gauche + frappe pied droit. (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la droite + frappe pied gauche.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôle libre</li> <li>- Rechercher une prise de balle rapide, vers le but</li> <li>- Qualité dans la frappe de balle</li> </ul>			

Match 5004		Les contrôles		20 min.
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>			

## Séance d'entraînement

Séance 2 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1022 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2001 / Vitesse 10 min.





















Technique : 3006 / Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.  
 3002 / Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.  
 3016 / Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min.

Match : 5004 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

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

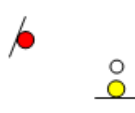
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

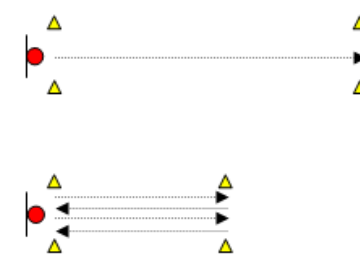
Séance 2 d'un programme composé de 24 séances

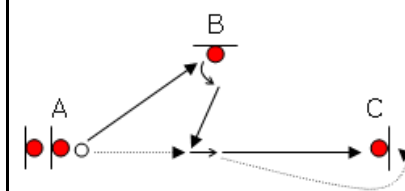
Nom de votre équipe :

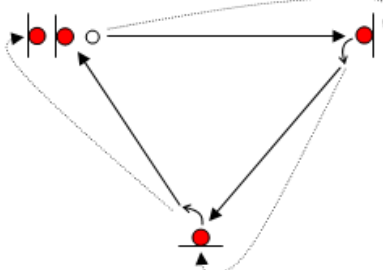
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1022	
Toucher de balle <span style="float: right;">15 min.</span>	
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Jonglerie</p> <p>maîtrise individuelle du ballon</p> <p>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Test de jonglerie :</u></p> <p>Par 2 : un joueur jongle et l'autre compte. 3 essais par joueur et par type de jonglerie. Noter et conserver les résultats.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pied droit</li> <li>- Pied gauche</li> <li>- Tête</li> <li>- Libre</li> </ul>
	

Physique 2001	
Vitesse <span style="float: right;">10 min.</span>	
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots, un décimètre.</p>	<p><u>Tests de vitesse :</u></p> <p>Premier test : 40m chronométré. Deuxième test : navette 4x10m chronométré. Un passage sur chaque parcours. Noter les temps pour les comparer aux tests précédents.</p>
	

Technique 3006	
Les contrôles orientés au sol à 90° <span style="float: right;">15 min.</span>	
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Passes et suit :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs avec un ballon par groupe. A passe à B ; B redonne dans la course de A ; A passe à C et va en C ; C passe à B, etc. (voir dessin). Toujours contrôler le ballon avant de passer.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> </ul>
	

Technique 3002	
Les contrôles orientés au sol à 90° <span style="float: right;">10 min.</span>	
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Contrôle + passe + déplacement :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4. En triangle, contrôle + passe + déplacement. Le joueur prend la place du partenaire à qui il vient de passer le ballon.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance entre les joueurs : 7-8 m</li> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> <li>- contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon</li> </ul>
	

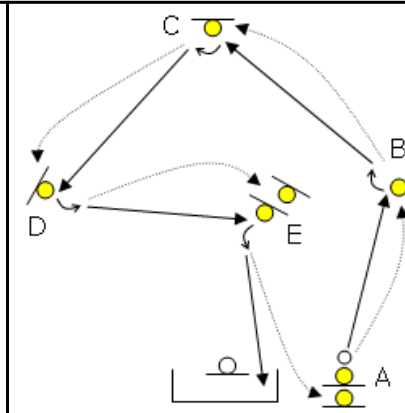
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

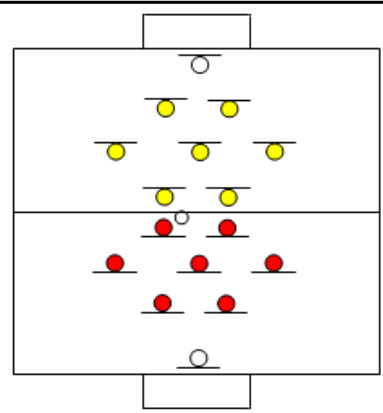
Séance 2 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3016	Les contrôles orientés au sol à 90°		20 min.
<p><b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Parcours technique :</b></p> <p>Enchaînement de contrôles, de passes et de tirs. Disposition comme sur le dessin.</p> <p>A passe à B qui contrôle puis passe à C ; C contrôle puis passe à D ; D contrôle et passe à E ; E contrôle et tire au but.</p> <p>Les joueurs effectuent un contrôle orienté à la réception de chaque passe.</p> <p>Après sa passe le joueur se déplace au poste suivant : A va en B, B en C, ..., E en A. Doubler les postes si nécessaire.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dosage et précision dans les passes</li> <li>- effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur</li> <li>- être sur ses appuis</li> </ul>		

Match 5004	Les contrôles		20 min.
<p><b>Les contrôles</b></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>		

## Séance d'entraînement

Séance 3 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1029 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2019 / Vitesse-coordination 10 min.






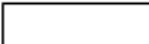














Technique : 3013 / Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.  
 3011 / Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.  
 3009 / Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min.

Match : 5004 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 35

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 : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 3 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1029		Jeux réduits 15 min.	
<p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 4 contre 4 :</b></p> <p>Terrain de 35x20 avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien. Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul>		

Physique 2019		Vitesse-coordination 10 min.	
<p><b>Vitesse-coordination</b></p> <p>Techniques de course</p> <p>Sauts</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : lattes, plots.</p>	<p><b>Techniques de course + sprint :</b></p> <p>Disposer 8 lattes espacées de 50cm. Les joueurs passent 2 par 2 sur le parcours en respectant les consignes de l'entraîneur : chaque passage est suivi de 10m de sprint.</p> <p><b>Consignes des passages :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un appui entre les lattes : très rapide</li> <li>- 2 appuis (PG + PD) entre les lattes : très rapide</li> <li>- sauts pieds joints entre les lattes</li> <li>- sauts verticaux avec genoux levés en changeant d'appuis à chaque saut</li> <li>- course latérale : 2 appuis rapides entre les lattes</li> <li>- cloche pied droit</li> <li>- cloche pied gauche</li> </ul>		

Technique 3013		Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.	
<p><b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Contrôle orienté + passe :</b></p> <p>Diviser les joueurs en 2 groupes (rouge et jaune). Disposer les rouges comme sur le dessin.</p> <p>A passe le ballon à D qui lui remet dans les pieds ; puis A effectue un contrôle orienté vers E et passe à E ; E lui remet dans les pieds ; etc.</p> <p>Quand E a remis à A, B démarre et fait comme A (B passe à D, etc.)</p> <p>Quand tous les jaunes sont passés A recommence dans l'autre sens. Inverser les rôles des rouges et jaunes après chaque aller-retour.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- après une passe, le joueur reste presque sur place en étant sur ses appuis</li> <li>- le joueur n'avance que grâce à son contrôle orienté</li> <li>- effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur</li> </ul>		

Technique 3011		Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.	
<p><b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Contrôle + passe :</b></p> <p>Par groupes de 4 joueurs avec 2 ballons par groupe. Sous forme de carré, contrôle + passe avec 2 ballons en jeu en même temps.</p> <p>Les deux ballons circulent dans le même sens.</p> <p>Effectuer les contrôles demandés par l'entraîneur.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance entre les joueurs : 7-8 m</li> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> <li>- contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon</li> </ul>		

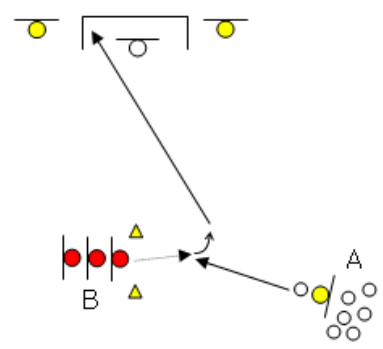
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

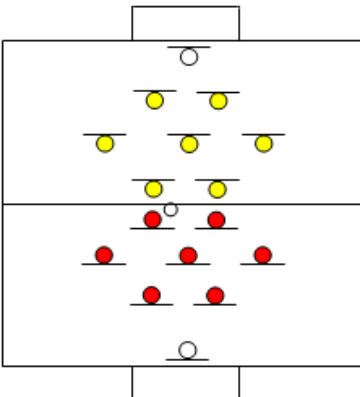
Séance 3 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3009		Les contrôles orientés au sol à 90°		20 min.
<p><b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Contrôle + tir :</b></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : ballon venant de la gauche + frappe pied gauche (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : ballon venant de la droite + frappe pied droit</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôle libre</li> <li>- Rechercher une prise de balle rapide, vers le but</li> <li>- Qualité dans la frappe de balle</li> </ul>			

Match 5004		Les contrôles		20 min.
<p><b>Les contrôles</b></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>			

## Séance d'entraînement

Séance 4 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1001 / Exercice technique 15 min.

Physique : 2003 / Vitesse 10 min.





















Technique : 3001 / Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.  
 3017 / Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.  
 3005 / Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min.

Match : 5004 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

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 : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 4 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1001		Exercice technique 15 min.	
<b>Exercice technique</b>		<b>Conduite + Passe :</b>	
Conduire le ballon	Diviser l'ensemble des joueurs en groupes de 6 joueurs ou plus. Les joueurs forment un cercle d'environ 12m de diamètre. Un joueur a un ballon.		
Prendre ses informations	Le joueur qui a le ballon conduit sur quelques mètres, passe à un partenaire sans ballon puis prend sa place. Celui-ci contrôle le ballon, conduit, passe à un autre joueur et prend sa place.		
Contrôle	Ajouter un deuxième puis troisième ballon (ou plus) pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils conduisent le ballon.		
Passe			
Matériel : ballons, plots.		<b>Variantes :</b> - demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer - 2 touches (contrôle + passe)	

Physique 2003		Vitesse 10 min.	
<b>Vitesse</b>		<b>Sprint + tir :</b>	
Vitesse de course	2 buts face à face (26m) avec gardiens. Former 2 équipes de joueurs.		
Vitesse gestuelle	A passe le ballon pour B et B passe le ballon pour A.		
Matériel : ballons, plots.	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.		
<b>Variantes :</b> - passer devant soi + sprint en diagonale (dessin) - passer en diagonale + sprint tout droit			

Technique 3001		Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.	
<b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b>		<b>Contrôle + passe en triangle :</b>	
Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire	Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3. En triangle, contrôle + passe. Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.		
Contrôle + passe			
Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.			
Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.			
Matériel : ballons.	<b>Consignes :</b> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon		

Technique 3017		Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.	
<b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b>		<b>Contrôle orienté + passe :</b>	
Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire	Par groupes de 4 joueurs avec 2 ballons par groupe. A passe à B qui effectue un contrôle orienté, conduit et passe à C ; C redonne à B ; B refait la même chose dans l'autre sens.		
Contrôle + passe	Quand A donne à B, C donne à D qui fait comme B de l'autre côté. Changer les postes régulièrement.		
Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.			
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.	<b>Consignes :</b> - dosage et précision dans les passes - effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur - être sur ses appuis		

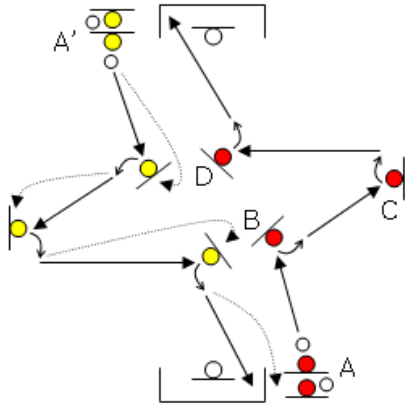
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

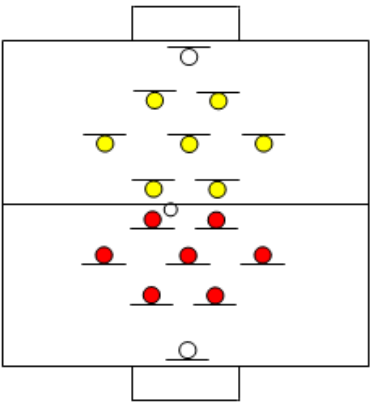
Séance 4 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3005		Les contrôles orientés au sol à 90°		20 min.
<p><b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité des contrôles, des passes et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Parcours technique :</b></p> <p>Deux buts se trouvent face à face à environ 25m l'un de l'autre. Enchaînements de contrôles, de passes et de tirs.</p> <p>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.</p> <p>Doubler les postes en fonction du nombre de joueurs pour avoir un minimum de temps morts.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> </ul>			

Match 5004		Les contrôles		20 min.
<p><b>Les contrôles</b></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>			

## Séance d'entraînement

Séance 5 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1031 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2004 / Vitesse 10 min.





















Technique : 3043 / Les amortis 10 min.  
3044 / Les amortis 15 min.  
3045 / Les amortis 20 min.

Match : 5004 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

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

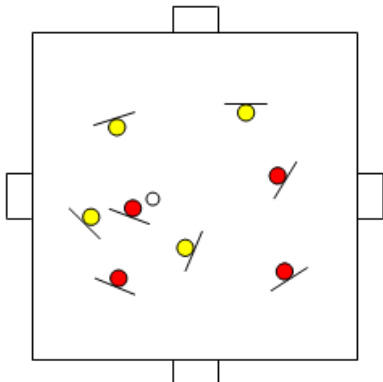
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

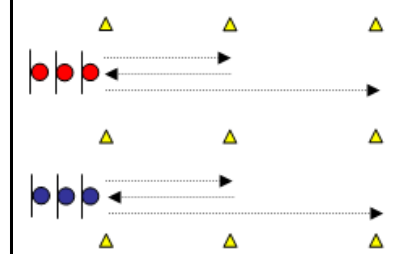
Séance 5 d'un programme composé de 24 séances


Nom de votre équipe :

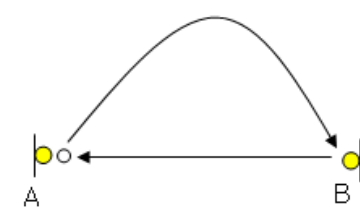
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1031		Jeux réduits 15 min.	
<p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 4 contre 4 :</b></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.</p> <p>On peut marquer sur tous les buts. Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- remplacer les touches par des corners</li> </ul>		

Physique 2004		Vitesse 10 min.	
<p><b>Vitesse</b></p> <p>Réaction à un signal sonore</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Duel en sprint :</b></p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 6m entre la première et deuxième ligne de plots et de 8m entre la deuxième et troisième ligne de plots.</p> <p>Au signal sonore, les 2 joueurs effectuent le parcours suivant (déterminé par 3 lignes de plots) le plus rapidement possible :</p> <p>sprint de la première ligne à la deuxième ; course en arrière de la deuxième à la première puis sprint jusqu'à la troisième ligne.</p> <p>1 point rapporté à l'équipe par duel gagné. Un duel à la fois (pas de relais).</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- départ debout</li> <li>- départ assis</li> <li>- départ allongé</li> </ul>		

Technique 3043		Les amortis 10 min.	
<p><b>Les amortis</b></p> <p>L'amorti</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><b>Amortir le ballon :</b></p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Le joueur se lance le ballon et l'amortit avec le coup de pied (pied droit et pied gauche). Répéter le bon geste des dizaines de fois.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- maîtriser le ballon en une touche de balle</li> <li>- le ballon doit rester dans les pieds</li> </ul>		

Technique 3044		Les amortis 15 min.	
<p><b>Les amortis</b></p> <p>Amorti + passe</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon.</p> <p>Les amortis à réaliser : amorti coup de pied droit ; amorti intérieur pied droit ; amorti de la cuisse ; amorti de la poitrine ; amorti de la tête. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><b>Amorti + passe :</b></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. 1 ballon pour 2.</p> <p>Face à face : A lance le ballon à B ; B amortit le ballon avec le coup de pied puis passe à A etc.</p> <p>Changer les rôles.</p> <p>Travailler les différents types d'amortis.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> </ul>		

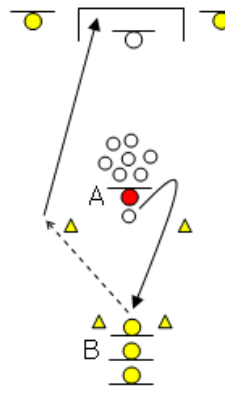
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

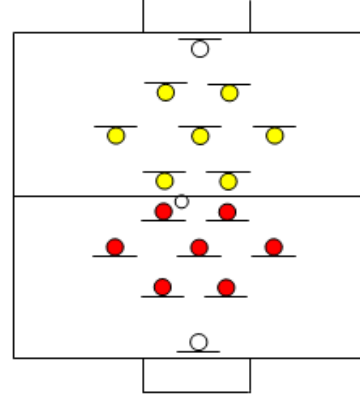
Séance 5 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3045		Les amortis		20 min.
<p><b>Les amortis</b></p> <p>Amorti + tir</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon, et sur la qualité de la frappe de balle.</p> <p>Les amortis à réaliser : amorti coup de pied droit ; amorti intérieur pied droit ; amorti de la cuisse ; amorti de la poitrine ; amorti de la tête. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><b>Amorti + tir :</b></p> <p>A lance à B ; B amortit le ballon, conduit sur 3-4 m et tire au but</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : amorti + conduite + frappe pied droit Variante 2 : amorti + conduite + frappe pied gauche (voir dessin)</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en fonction de la passe de A, choisir d'amortir avec le pied, la cuisse, la poitrine ou la tête</li> <li>- choisir l'amorti le plus adapté à la situation</li> <li>- après l'amorti, enchaîner conduite de balle rapide + tir</li> </ul>		

Match 5004		Les contrôles		20 min.
<p><b>Les contrôles</b></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>		



## Séance d'entraînement

Séance 6 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1023 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2012 / Coordination 10 min.

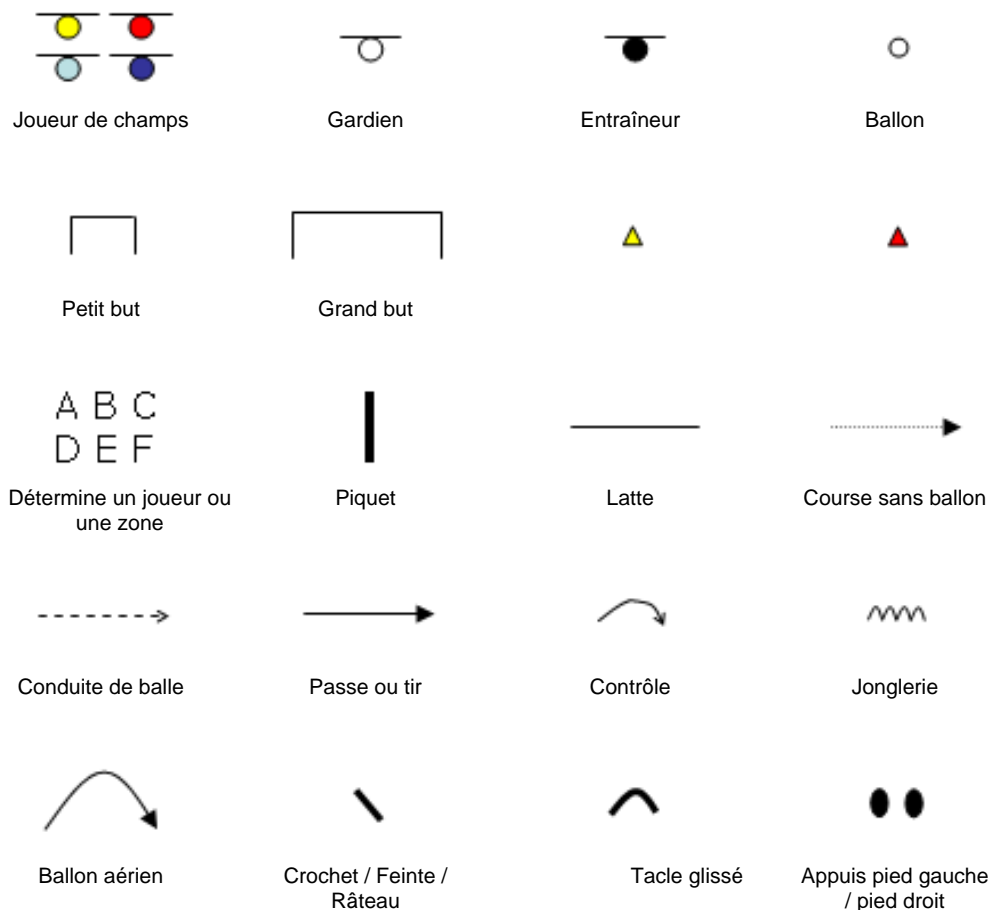
Technique : 3033 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 10 min.  
3034 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 15 min.  
3039 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min.

Match : 5004 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

### Légende



**Thème de la séance :** Les contrôles sur ballons aériens

Séance 6 d'un programme composé de 24 séances

**Nom de votre équipe :**

**Plan de séance :** Plan libre

**Catégorie d'âge :** Benjamin

Echauffement 1023		
<b>Toucher de balle</b> 15 min.		
<p><b>Toucher de balle</b></p> <p>Demander le ballon</p> <p>Remise en une touche</p> <p>Amorti</p> <p>Passe</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Remises en une touche et amortis :</b></p> <p>Faire 2 groupes de joueurs. Les jaunes ont chacun un ballon et forment un cercle d'un diamètre d'environ 15m. Les rouges, sans ballon, se trouvent à l'intérieur du cercle.</p> <p>Les rouges trottent et sollicitent le ballon auprès des jaunes. Ils effectuent l'enchaînement technique demandé par l'entraîneur.</p> <p>Travailler les 2 pieds. Pour les ballons aériens, les jaunes lancent le ballon à la main. Changer les rôles toutes les 2'.</p> <p><b>Enchaînements techniques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- remise en une touche (sur ballon au sol)</li> <li>- remise en une touche sur ballon aérien (volée, tête)</li> <li>- contrôle poitrine + remise du pied</li> <li>- etc.</li> </ul>	

Physique 2012		
<b>Coordination</b> 10 min.		
<p><b>Coordination</b></p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Matériel : plots, piquets, lattes.</p>	<p><b>Parcours de coordination :</b></p> <p>En partant à un intervalle régulier, les joueurs effectuent le parcours (voir dessin) en respectant les consignes suivantes.</p> <p><b>Consignes du parcours :</b></p> <p>A : courir à travers la forêt de piquets sans les toucher</p> <p>B : 3 cloche-pieds droit + 3 cloche-pieds gauche</p> <p>C : course en arrière</p> <p>D : succession d'appuis à droite et à gauche des barres (jamais entre les deux)</p> <p>E : pas chassés entre les barres vers l'avant</p> <p>F : pas chassés entre les barres en arrière</p>	

Technique 3033		
<b>Les contrôles orientés sur ballons aériens</b> 10 min.		
<p><b>Les contrôles orientés sur ballons aériens</b></p> <p>Se concentrer sur la prise de balle, le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><b>Contrôle orienté :</b></p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Le joueur se lance le ballon et effectue un contrôle orienté dans la direction choisie.</p> <p><b>Consigne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le joueur contrôle en une touche de balle et conduit le ballon sur 3-4 m pour montrer qu'il a la maîtrise de celui-ci</li> </ul>	

Technique 3034		
<b>Les contrôles orientés sur ballons aériens</b> 15 min.		
<p><b>Les contrôles orientés sur ballons aériens</b></p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la prise de balle, le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Contrôle orienté + passe :</b></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face : A lance le ballon à B ; B contrôle orienté, conduit autour de la coupelle et passe à A.</p> <p>Travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> </ul>	

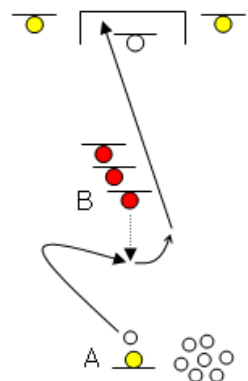
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

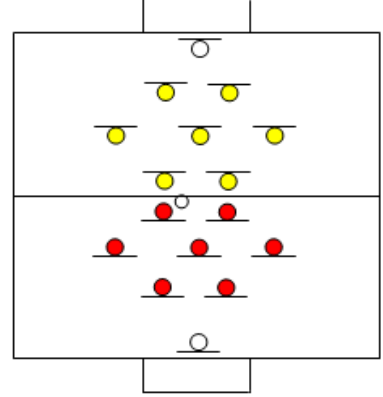
Séance 6 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3039		Les contrôles orientés sur ballons aériens		20 min.
<p><b>Les contrôles orientés sur ballons aériens</b></p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur les prises de balle sur ballons aériens.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><b>Contrôle orienté + tir :</b></p> <p>A lance le ballon à B ; B, qui est dos au but, effectue un contrôle orienté vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : contrôle orienté et tir pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : contrôle orienté et tir pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 touches de balle si possible : une pour contrôler et une pour frapper</li> <li>- enchaînement rapide contrôle + tir</li> <li>- travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens</li> </ul>		

Match 5004		Les contrôles		20 min.
<p><b>Les contrôles</b></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>		

## Séance d'entraînement

Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1034 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2007 / Vitesse 10 min.

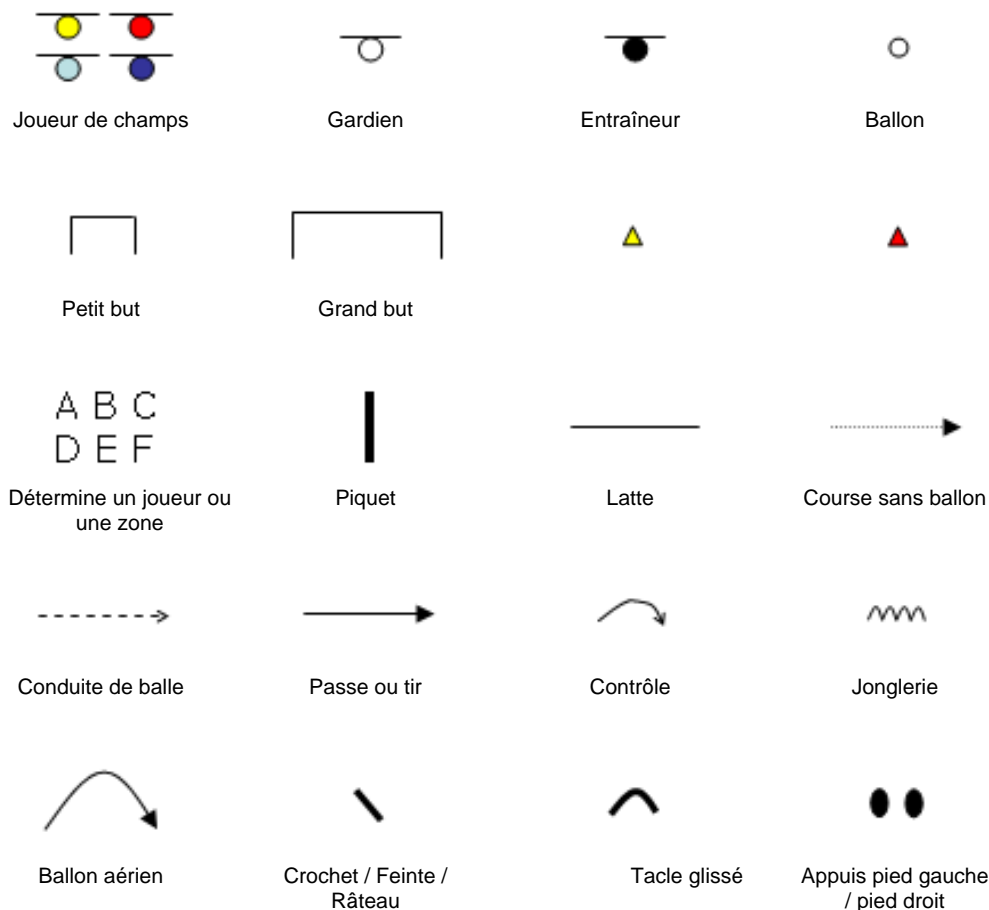
Technique : 3065 / Les techniques de dribble et de débordement 15 min.  
 3067 / Les techniques de dribble et de débordement 15 min.  
 3066 / Les techniques de dribble et de débordement 20 min.

Match : 5011 / Le dribble et les duels 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 35

Remarques :

### Légende



Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1034		Jeux réduits 15 min.	
<p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Match 4 contre 4 sans chasuble :</b></p> <p>Terrain de 35x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains. Les joueurs ne portent pas de chasubles. Bien définir les équipes avant de commencer.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> <li>- prendre ses informations</li> </ul>		

Physique 2007		Vitesse 10 min.	
<p><b>Vitesse</b></p> <p>Vivacité</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Vitesse</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Duel pour le ballon :</b></p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les coupelles.</p> <p>Au signal sonore, les joueurs sprintent en allant toucher les coupelles du slalom avec la main : le premier arrivé au ballon tire.</p> <p>1 point rapporté à l'équipe par tir et un point de bonus par but marqué.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- départ debout</li> <li>- départ assis</li> <li>- départ allongé</li> </ul>		

Technique 3065		Les techniques de dribble et de débordement 15 min.	
<p><b>Les techniques de dribble et de débordement</b></p> <p>Les crochets</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><b>Crochets :</b></p> <p>4 joueurs maximum par atelier. Un ballon par joueur.</p> <p>Le joueur conduit son ballon et effectue le geste technique demandé devant les coupelles jaunes (coupelle = adversaire).</p> <p>Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'appliquer sur chaque crochet</li> <li>- le crochet doit être un changement net de direction</li> </ul>		

Technique 3067		Les techniques de dribble et de débordement 15 min.	
<p><b>Les techniques de dribble et de débordement</b></p> <p>Les crochets</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><b>Crochets - Relais :</b></p> <p>3 joueurs par atelier. Un ballon pour 3.</p> <p>A conduit le ballon et effectue un crochet devant chaque coupelle puis passe à B ; B fait de même dans le sens inverse et passe à C ; etc.</p> <p>Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- crochet libre</li> <li>- crochet demandé par l'entraîneur</li> <li>- crochet différent à chaque coupelle</li> </ul>		

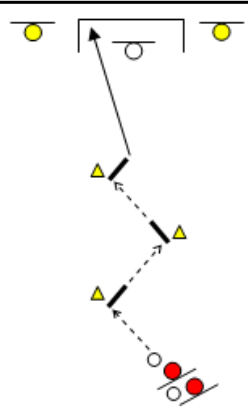
Thème de la séance : Dribbles et duels

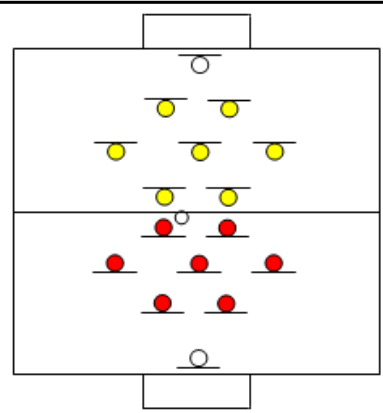
Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

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

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"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <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 8 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1001 / Exercice technique 15 min.

Physique : 2010 / Vitesse 10 min.

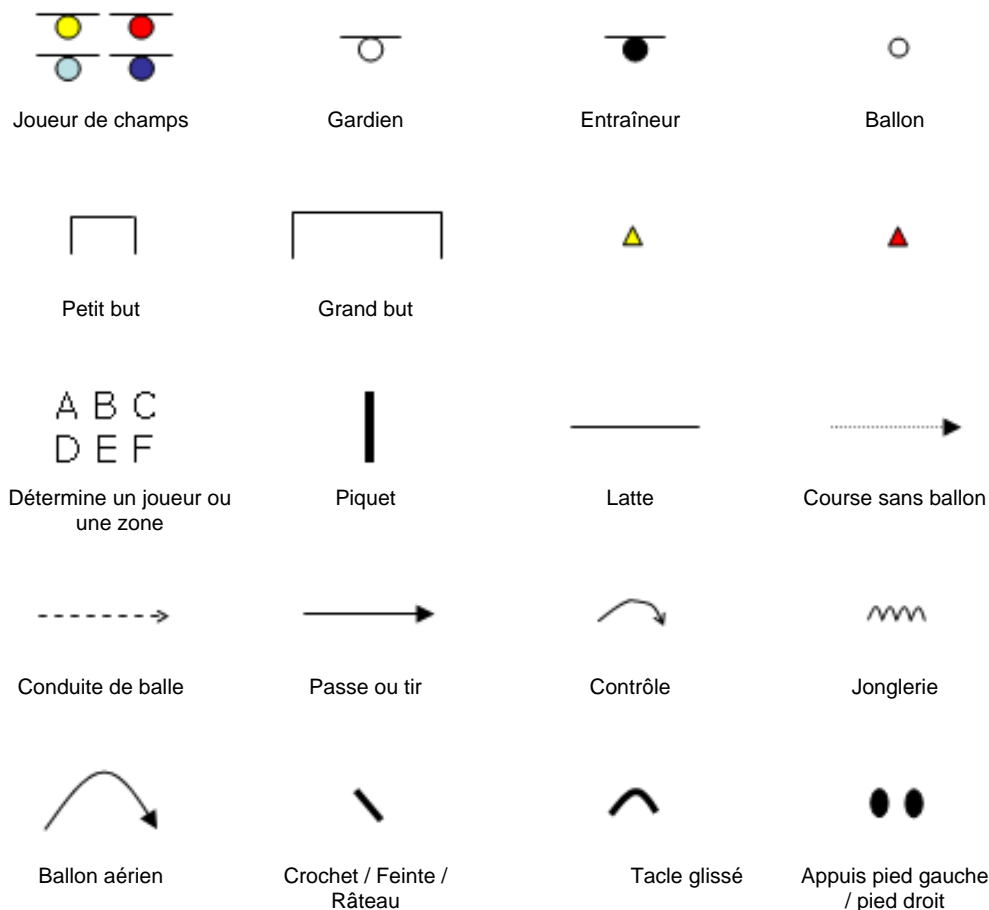
Technique : 3073 / Les techniques de dribble et de débordement 10 min.  
3077 / Les techniques de dribble et de débordement 15 min.  
3075 / Les techniques de dribble et de débordement 10 min.

Match : 5011 / Le dribble et les duels 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 20

Remarques :

### Légende



Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 8 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1001		Exercice technique 15 min.	
<b>Exercice technique</b>	<b>Conduite + Passe :</b>		
<p>Conduire le ballon</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Contrôle</p> <p>Passe</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Diviser l'ensemble des joueurs en groupes de 6 joueurs ou plus. Les joueurs forment un cercle d'environ 12m de diamètre. Un joueur a un ballon. Le joueur qui a le ballon conduit sur quelques mètres, passe à un partenaire sans ballon puis prend sa place. Celui-ci contrôle le ballon, conduit, passe à un autre joueur et prend sa place. Ajouter un deuxième puis troisième ballon (ou plus) pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils conduisent le ballon.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer</li> <li>- 2 touches (contrôle + passe)</li> </ul>		

Physique 2010		Vitesse 10 min.	
<b>Vitesse</b>	<b>Vitesse de réaction :</b>		
<p>Vitesse de réaction</p> <p>Matériel : piquets.</p>	<p>Par groupes de 2 joueurs puis 3 joueurs. Deux joueurs se trouvant à 3m l'un de l'autre tiennent chacun un piquet. Au signal, lâcher son piquet et rattraper celui de l'autre avant qu'il ne tombe. Même jeu par 3.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- signal sonore (au top)</li> <li>- signal visuel : au départ d'un joueur déterminé et dans le sens qu'il a choisi</li> </ul>		

Technique 3073		Les techniques de dribble et de débordement 10 min.	
<b>Les techniques de dribble et de débordement</b>	<b>Feintes :</b>		
<p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Un ballon par joueur. Conduite de balle sous forme d'aller-retour sur 20 m. Répéter plusieurs fois les feintes démontrées par l'entraîneur.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'appliquer sur chaque feinte</li> <li>- mettre de la vérité dans la feinte</li> </ul>		

Technique 3077		Les techniques de dribble et de débordement 15 min.	
<b>Les techniques de dribble et de débordement</b>	<b>Feintes :</b>		
<p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Deux équipes s'opposent comme sur le dessin. Duels entre un joueur de chaque équipe. A a le ballon devant ses pieds. Pour marquer, A doit conduire le ballon à travers l'un des 2 buts. B tente d'empêcher A de marquer. Ca joue dès que A a touché le ballon.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A multiplie les feintes sans toucher le ballon pour déséquilibrer B et aller marquer dans le but opposé.</li> </ul> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le défenseur marque s'il reprend le ballon à l'attaquant</li> <li>- le défenseur marque s'il touche l'attaquant</li> </ul>		



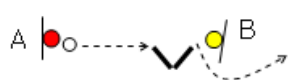
Thème de la séance : Dribbles et duels

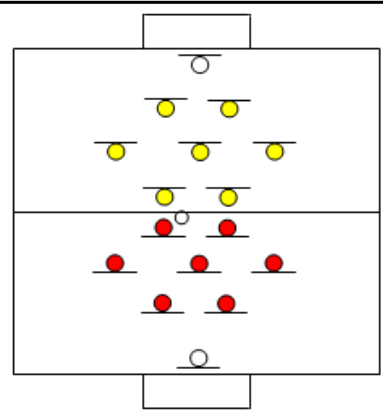
Séance 8 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3075	
Les techniques de dribble et de débordement 10 min.	
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Feintes :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>A conduit le ballon et effectue une feinte devant B. B est défenseur passif, il fait juste opposition et marche dans la feinte. A fait quelques passages puis passe le ballon à B.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ne pas faire sa feinte ni trop tôt ni trop tard (à environ 2m de l'adversaire)</li> <li>- accélération après la feinte</li> </ul>
	

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"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <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.</p> <p>Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>
	

## Séance d'entraînement

Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1006 / Exercice technique 15 min.

Physique : 2014 / Coordination 10 min.





















Technique : 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.

Match : 5011 / Le dribble et les duels 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

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 :** Dribbles et duels

Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

**Nom de votre équipe :**

**Plan de séance :** Plan libre

**Catégorie d'âge :** Benjamin

Echauffement 1006	
<b>Exercice technique</b> 15 min.	
<p><b>Exercice technique</b></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Protéger son ballon</p> <p>Jouer dans les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (1 couleur).</p>	<p><b>Conduite en levant la tête :</b></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><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- garder le ballon dans les pieds</li> <li>- conduire en levant la tête</li> </ul>

Physique 2014	
<b>Coordination</b> 10 min.	
<p><b>Coordination</b></p> <p>Techniques de course</p> <p>Appuis</p> <p>Sauts</p> <p>Latéralisation</p> <p>Matériel : aucun.</p>	<p><b>Techniques de course :</b></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><b>Techniques de courses :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- montées de genoux ; talons aux fesses</li> <li>- pas chassés (en avant ; en arrière)</li> <li>- pas croisés (en avant ; en arrière)</li> <li>- course arrière + course avant + course arrière, etc.</li> <li>- cloche pied : PD - PG (en avant ; en arrière)</li> <li>- roulade avant ; flexion ; extension</li> <li>- etc.</li> </ul>

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

Technique 3084	
<b>Les techniques de dribble et de débordement</b> 15 min.	
<p><b>Les techniques de dribble et de débordement</b></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><b>Râteaux :</b></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). Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'appliquer sur chaque râteau</li> <li>- rapidité dans l'exécution des râteaux</li> </ul>

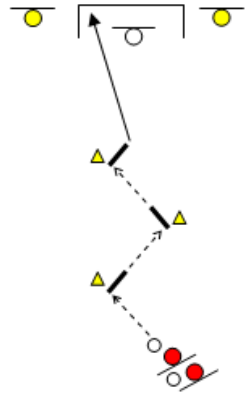
Thème de la séance : Dribbles et duels

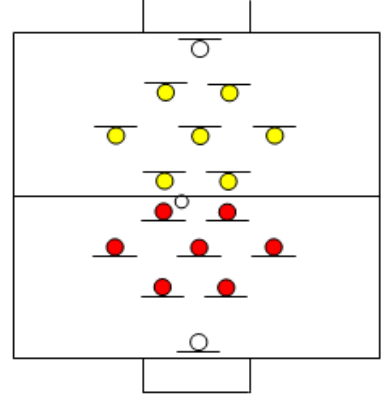
Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

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"> <li>- râteau libre</li> <li>- râteau demandé par l'entraîneur</li> <li>- râteau différent à chaque coupelle</li> </ul> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaînement rapide râteau + frappe à la dernière coupelle</li> </ul> 

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"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <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

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1033 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2013 / Coordination 10 min.





















Tactique : 4026 / Le dribble et les duels 15 min.  
4038 / Le dribble et les duels 15 min.  
4040 / Le dribble et les duels 15 min.

Match : 5011 / Le dribble et les duels 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

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

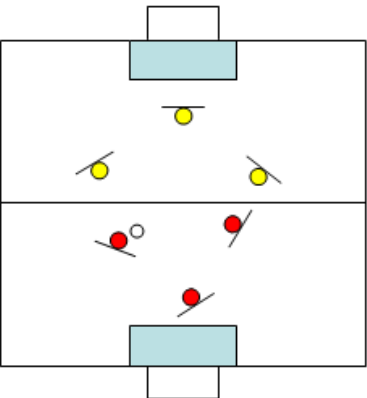
Thème de la séance : Dribbles et duels

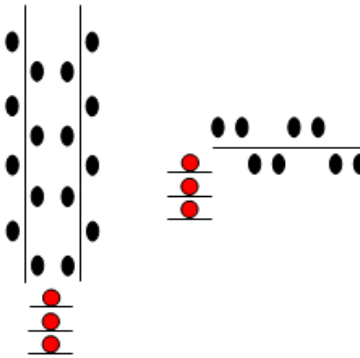
Séance 10 d'un programme composé de 24 séances

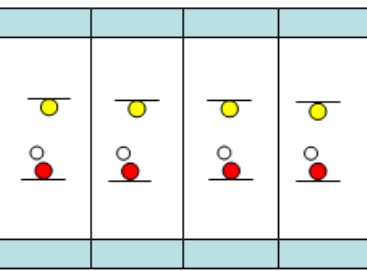
Nom de votre équipe :

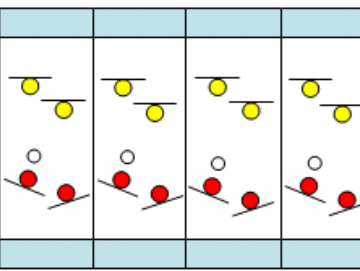
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1033		Jeux réduits 15 min.	
<p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 3 contre 3 :</b></p> <p>Terrain de 30x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) et une zone impénétrable devant les buts (2x3m).</p> <p>Pour marquer il faut être dans la moitié de terrain adverse. Personne ne peut pénétrer dans la zone devant le but.</p> <p>Match à 3c3 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul>		

Physique 2013		Coordination 10 min.	
<p><b>Coordination</b></p> <p>Appuis</p> <p>Fréquence</p> <p>Matériel : lattes ou coupelles.</p>	<p><b>Exercices d'appuis :</b></p> <p>Premier exercice : deux lignes (lignes ou lattes) parallèles espacées d'environ 50 cm :</p> <p>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 :</p> <p>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><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vivacité</li> <li>- dynamisme</li> </ul>		

Tactique 4026		Le dribble et les duels 15 min.	
<p><b>Le dribble et les duels</b></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"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Duel 1 contre 1 stop-ball :</b></p> <p>Plusieurs terrains de 12x6m avec une zone de 2m aux deux extrémités.</p> <p>Duels 1 contre 1 sur chaque terrain.</p> <p>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><b>Système de montée/descente :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4)</li> <li>- le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain</li> </ul>		

Tactique 4038		Le dribble et les duels 15 min.	
<p><b>Le dribble et les duels</b></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"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Matches 2 contre 2 :</b></p> <p>Terrains de 20x10m avec une zone de 2m aux extrémités.</p> <p>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.</p> <p>3' par match.</p> <p>Système de montée/descente : l'équipe qui gagne monte et l'équipe qui perd descend.</p> <p><b>Système de montée/descente :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4).</li> <li>- le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain.</li> </ul> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passe vers l'avant interdite ; passes en retrait et latérales autorisées</li> <li>- inciter au dribble et à jouer les situations de 1 contre 1</li> <li>- demander aux joueurs de prendre des risques</li> </ul>		

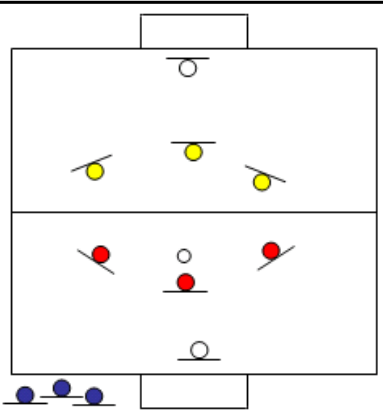
Thème de la séance : Dribbles et duels

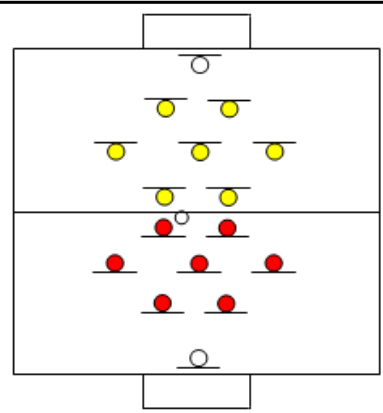
Séance 10 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4040	
Le dribble et les duels	
15 min.	
<p><b>Le dribble et les duels</b></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"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p><b>Match 3 contre 3 + gardiens :</b></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><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- quand il y a corner, le gardien de l'équipe qui a le corner relance à la main</li> <li>- quand il y a 6m, le gardien relance à la main</li> <li>- après un but, le gardien relance à la main</li> <li>- inciter les joueurs à prendre des risques : tirer au but et dribbler, jouer les situations de 1 contre 1</li> </ul>
	

Match 5011	
Le dribble et les duels	
20 min.	
<p><b>Le dribble et les duels</b></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"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 8 contre 8 :</b></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 11 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1029 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2002 / Vitesse 10 min.





















Tactique : 4001 / Le démarquage 15 min.  
4012 / Le démarquage 15 min.

Match : 5032 / Le démarquage 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 15

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



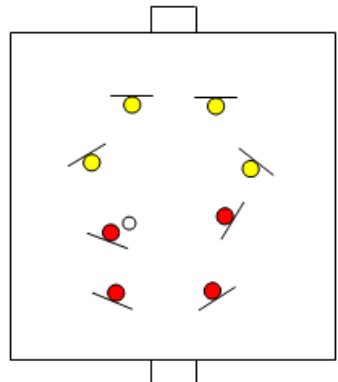
Thème de la séance : Le démarquage

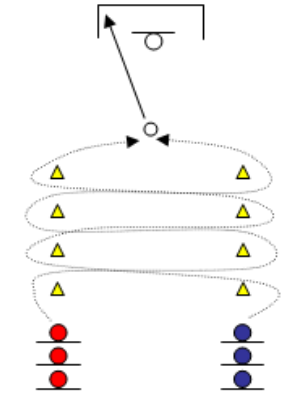
Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

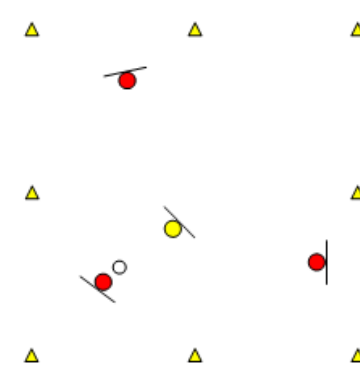
Nom de votre équipe :

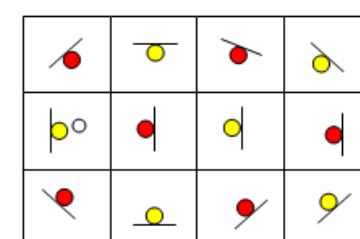
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1029		Jeux réduits 15 min.	
<p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 4 contre 4 :</b></p> <p>Terrain de 35x20 avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien. Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul>		

Physique 2002		Vitesse 10 min.	
<p><b>Vitesse</b></p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Duel pour le ballon :</b></p> <p>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).</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- départ debout</li> <li>- départ assis</li> <li>- départ allongé</li> </ul>		

Tactique 4001		Le démarquage 15 min.	
<p><b>Le démarquage</b></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.</li> <li>- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.</li> <li>- Se donner, se créer un espace de liberté.</li> <li>- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Taureau 3 contre 1 :</b></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4. Un terrain de 10x10m par groupe. Trois joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre un joueur taureau qui tente de le récupérer. Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est</li> <li>- aider le porteur du ballon</li> </ul>		

Tactique 4012		Le démarquage 15 min.	
<p><b>Le démarquage</b></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.</li> <li>- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.</li> <li>- Se donner, se créer un espace de liberté.</li> <li>- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Le damier :</b></p> <p>Terrain de 20x15m découpé en carrés de 5x5m. Deux équipes de 6 joueurs occupent le terrain comme sur le dessin. Chaque joueur doit rester dans son carré délimité par les coupelles. L'équipe en possession du ballon tente de le conserver. L'équipe qui réussit à faire 10 passes consécutives marque 1 point.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- le joueur a 4" pour donner le ballon</li> <li>- communication orale interdite</li> </ul>		

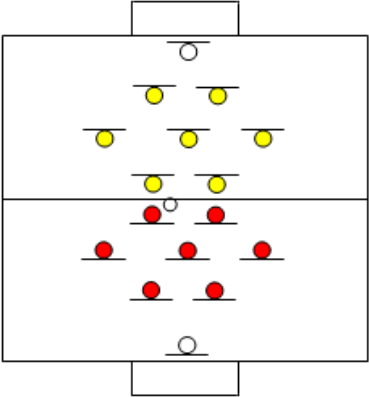
Thème de la séance : Le démarquage

Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Match 5032		Le démarquage		20 min.
<p><b>Le démarquage</b></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.</li> <li>- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.</li> <li>- Se donner, se créer un espace de liberté.</li> <li>- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.</li> </ul> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu du démarquage.</p>		

## Séance d'entraînement

Séance 12 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1030 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2017 / Vitesse-coordination 10 min.





















Tactique : 4004 / Le démarquage 15 min.  
4007 / Le démarquage 15 min.

Match : 5032 / Le démarquage 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 15

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 : Le démarquage

Séance 12 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1030		Jeux réduits 15 min.	
<p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 4 contre 4 :</b></p> <p>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.</p> <p>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"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul>		

Physique 2017		Vitesse-coordination 10 min.	
<p><b>Vitesse-coordination</b></p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Vivacité</p> <p>Vitesse</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : aucun.</p>	<p><b>Courses en slalom :</b></p> <p>Par groupes de 5 ou 6 joueurs.</p> <p><u>Deux variantes (voir dessin) :</u></p> <p>En rouge : les joueurs trottaient doucement l'un derrière l'autre en laissant un intervalle de 2-3m entre eux. Au signal sonore, le dernier coureur (E) slalome le plus vite possible entre les joueurs et se place devant A.</p> <p>Au deuxième signal sonore D fait de même ; etc.</p> <p>En bleu : même principe qu'avant mais les joueurs trottaient en arrière. Au premier signal sonore, c'est A qui slalome en arrière le plus vite possible entre les joueurs et se place derrière E ; etc.</p>		

Tactique 4004		Le démarquage 15 min.	
<p><b>Le démarquage</b></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.</li> <li>- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.</li> <li>- Se donner, se créer un espace de liberté.</li> <li>- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Taureau 4 contre 2 :</b></p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 20x10m (deux carrés de 10x10m accolés) par groupe. Quatre joueurs (se trouvant à l'extérieur des carrés) tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer.</p> <p>Les passes entre les joueurs extérieurs doivent obligatoirement se faire à travers au moins un des deux carrés. Chaque taureau doit rester dans son carré. Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- limiter à 2 ou 3 touches de balle</li> </ul>		

Tactique 4007		Le démarquage 15 min.	
<p><b>Le démarquage</b></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.</li> <li>- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.</li> <li>- Se donner, se créer un espace de liberté.</li> <li>- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Taureau 4 contre 2 :</b></p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 15x15m (divisé en 3 zones) par groupe. Quatre joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer.</p> <p>Le terrain est divisé en trois zones. 2 joueurs se trouvent dans la zone A et 2 dans la zone B. Les taureaux se trouvent dans la zone du milieu.</p> <p>Quand le ballon se situe dans la zone A, un des deux taureaux peut pénétrer dans la zone A (idem si le ballon est dans la zone B).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'équipe (équipes de 2 joueurs) dont le joueur perd le ballon ou effectue une mauvaise passe devient taureau.</li> <li>- seul le joueur qui perd le ballon devient taureau</li> </ul>		

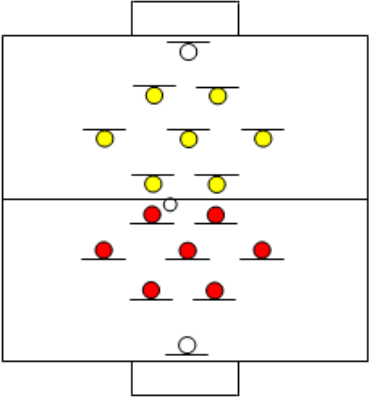
Thème de la séance : Le démarquage

Séance 12 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Match 5032		Le démarquage		20 min.
<p><b>Le démarquage</b></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.</li> <li>- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.</li> <li>- Se donner, se créer un espace de liberté.</li> <li>- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.</li> </ul> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu du démarquage.</p>		

## Séance d'entraînement

Séance 13 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1015 / Jeu tactique 15 min.

Physique : 2005 / Vitesse 10 min.





















Tactique : 4002 / Le démarquage 15 min.  
4018 / Le démarquage 15 min.

Match : 5032 / Le démarquage 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 15

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

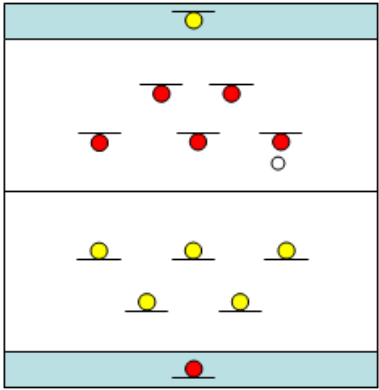
Thème de la séance : Le démarquage

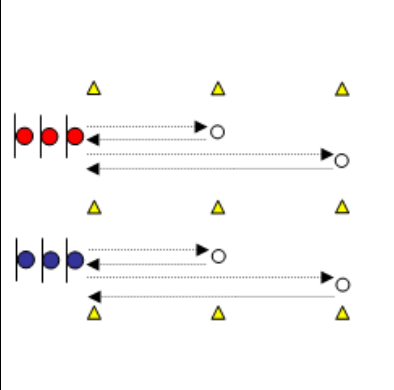
Séance 13 d'un programme composé de 24 séances

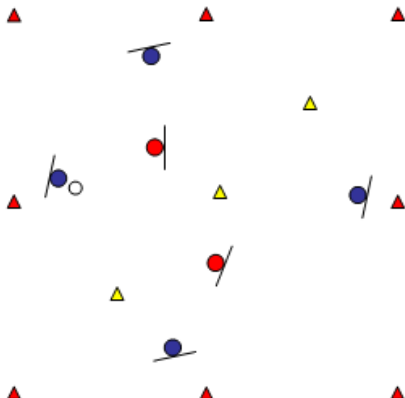
Nom de votre équipe :

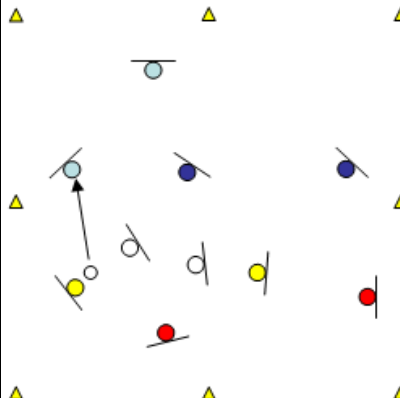
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1015	
Jeu tactique 15 min.	
<p><b>Jeu tactique</b></p> <p>Conservation du ballon</p> <p>Jeu vers l'avant</p> <p>Relance du gardien</p> <p>Passe longue aérienne</p> <p>Matériel : 1 ballon, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Grand jeu d'échauffement :</b></p> <p>Terrain de 60x40m avec deux zones aux extrémités.</p> <p>Deux équipes s'opposent (6c6 ou plus) en fonction du nombre de joueurs. Les gardiens se trouvent dans la zone opposée à leur camp.</p> <p>Pour marquer, le gardien doit réceptionner une passe aérienne d'un partenaire sans relâcher le ballon.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- après un but et lors d'un 6m le gardien relance à la main pour l'équipe adverse</li> <li>- pas de corner (relance du gardien pour l'équipe adverse)</li> </ul> 

Physique 2005	
Vitesse 10 min.	
<p><b>Vitesse</b></p> <p>Vitesse avec changement de rythme</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Course - Relais :</b></p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les lignes de plots. Au signal sonore, le premier joueur de chaque équipe cherche le ballon placé sur la deuxième ligne et le ramène à la première ligne ; puis il repart chercher le ballon à la troisième ligne et l'amène dans les bras du joueur suivant. Celui-ci va replacer le ballon à la deuxième ligne puis revient chercher le deuxième ballon à la première ligne et le ramène à la troisième ligne. Il revient donner le relais au troisième joueur en lui tapant dans la main. Et ainsi de suite... En alternance, les joueurs ramènent ou replacent les ballons.</p> <p>L'équipe dont tous les joueurs sont passés gagne. Faire plusieurs manches.</p> 

Tactique 4002	
Le démarquage 15 min.	
<p><b>Le démarquage</b></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.</li> <li>- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.</li> <li>- Se donner, se créer un espace de liberté.</li> <li>- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Taureau 4 contre 2 :</b></p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 15x15m (avec une diagonale) par groupe.</p> <p>Quatre joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer.</p> <p>Chaque taureau doit rester dans son triangle.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'équipe (équipes de 2 joueurs) dont le joueur perd le ballon ou effectue une mauvaise passe devient taureau.</li> <li>- seul le joueur qui perd le ballon devient taureau</li> </ul> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est</li> <li>- aider le porteur du ballon</li> </ul> 

Tactique 4018	
Le démarquage 15 min.	
<p><b>Le démarquage</b></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.</li> <li>- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.</li> <li>- Se donner, se créer un espace de liberté.</li> <li>- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (5 couleurs).</p>	<p><b>Taureau collectif 8 contre 2 :</b></p> <p>Terrain de 35x25m. 5 équipes de 2 joueurs.</p> <p>Quatre équipes tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre une équipe taureau qui tente de le récupérer.</p> <p>L'équipe qui perd le ballon devient taureau.</p> <p>Dessin : Rouge, Bleu, Turquoise et Jaune jouent ensemble contre Blanc.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rechercher la sécurité</li> <li>- jouer le ballon là où il y a le moins d'adversaires</li> <li>- rechercher et créer de l'espace</li> </ul> 

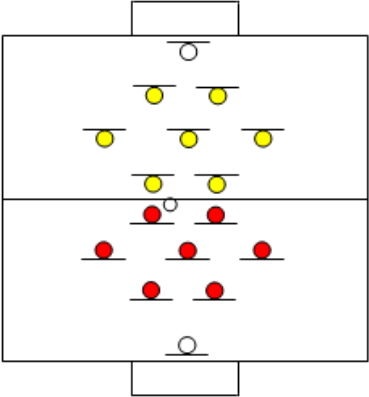
Thème de la séance : Le démarquage

Séance 13 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Match 5032		Le démarquage		20 min.
<p><b>Le démarquage</b></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.</li> <li>- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.</li> <li>- Se donner, se créer un espace de liberté.</li> <li>- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.</li> </ul> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu du démarquage.</p>		



## Séance d'entraînement

Séance 14 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1032 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2015 / Coordination 10 min.





















Tactique : 4006 / Le démarquage 15 min.  
4014 / Le démarquage 15 min.

Match : 5032 / Le démarquage 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 15

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

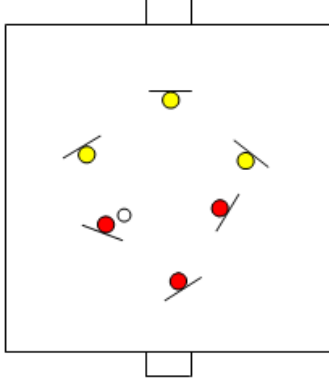
Thème de la séance : Le démarquage

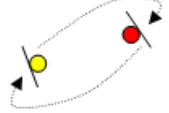
Séance 14 d'un programme composé de 24 séances

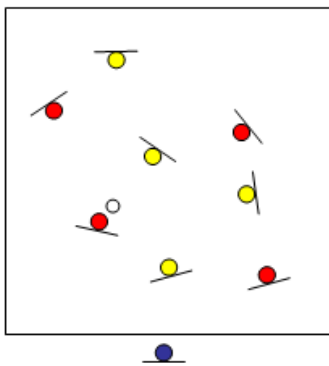
Nom de votre équipe :

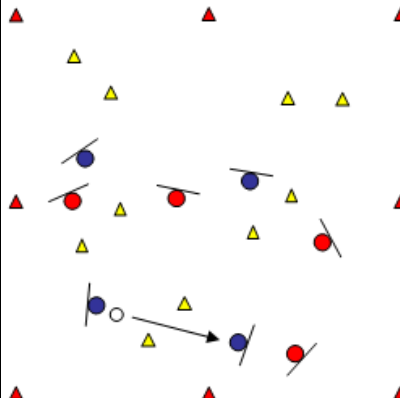
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1032		Jeux réduits		15 min.
<p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 3 contre 3 :</b></p> <p>Deux terrains de 30x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien. Match à 3c3 ; 3' par match ; les vainqueurs se rencontrent.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul>			

Physique 2015		Coordination		10 min.
<p><b>Coordination</b></p> <p>Appuis</p> <p>Vivacité</p> <p>Feinte</p> <p>Matériel : chasubles (1 couleur).</p>	<p><b>Appuis et vivacité :</b></p> <p>Former des groupes de 2 joueurs. Chaque joueur a une chasuble placée dans son dos (à moitié dans son short). Duel : essayer de prendre la chasuble de l'autre tout en gardant la sienne. Un point marqué à chaque fois qu'on attrape la chasuble. Matches de 1'. Changer d'adversaire.</p> <p><b>Variante :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pas de chasuble : pour marquer, toucher l'un des pieds de son adversaire</li> </ul>			

Tactique 4006		Le démarquage		15 min.
<p><b>Le démarquage</b></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.</li> <li>- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.</li> <li>- Se donner, se créer un espace de liberté.</li> <li>- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p><b>Jeu 8 contre 4 :</b></p> <p>Faire 3 équipes de 4 joueurs. Terrain de 25x25m. 4 contre 4 à l'intérieur du terrain. L'équipe en possession du ballon tente de le conserver avec l'aide de 4 joueurs extérieurs qui jouent toujours avec l'équipe qui a le ballon. Changer les équipes au milieu toutes les 3'.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les joueurs extérieurs sont limités à deux puis une touches de balle</li> <li>- les joueurs extérieurs ne peuvent pas se passer le ballon</li> <li>- seules les passes entre les joueurs intérieurs comptent</li> </ul>			

Tactique 4014		Le démarquage		15 min.
<p><b>Le démarquage</b></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.</li> <li>- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.</li> <li>- Se donner, se créer un espace de liberté.</li> <li>- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Le jeu des "portes" :</b></p> <p>Terrain de 35x25m avec 5 portes de 2m éparpillées sur le terrain. Match 4 contre 4. Pour marquer, un joueur doit réussir à passer le ballon à un de ses partenaires à travers l'une des cinq portes.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- on ne peut pas marquer 2 fois de suite à travers la même porte</li> <li>- ajouter ou enlever une porte</li> </ul>			

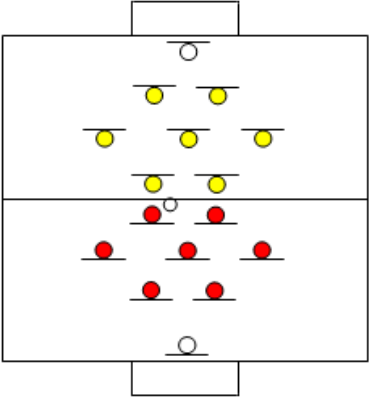
Thème de la séance : Le démarquage

Séance 14 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Match 5032		Le démarquage		20 min.
<p><b>Le démarquage</b></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.</li> <li>- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.</li> <li>- Se donner, se créer un espace de liberté.</li> <li>- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.</li> </ul> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu du démarquage.</p>			

## Séance d'entraînement

Séance 15 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1013 / Exercice technique 15 min.

Physique : 2006 / Vitesse 10 min.






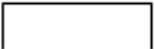














Technique : 3088 / Le jeu sans contrôle 10 min.  
3089 / Le jeu sans contrôle 10 min.  
3105 / Le jeu sans contrôle 20 min.

Match : 5018 / Le jeu sans contrôle 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 25

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 : Le jeu sans contrôle

Séance 15 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1013		Exercice technique 15 min.	
<p><b>Exercice technique</b></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Passe</p> <p>Remise en une touche de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Remise sans contrôle :</b></p> <p>Les joueurs évoluent sur un terrain de 20x20m.</p> <p>La moitié des joueurs a un ballon.</p> <p>Les joueurs avec ballon conduisent et passent aux joueurs sans ballon qui leur remettent dans les pieds en une touche de balle.</p> <p>Changer les rôles régulièrement.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passes dosées et précises</li> <li>- les joueurs sans ballon trottaient</li> <li>- application dans les remises sans contrôle</li> </ul> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passer et remiser du deuxième pied</li> </ul>		

Physique 2006		Vitesse 10 min.	
<p><b>Vitesse</b></p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots.</p>	<p><b>Course par élimination :</b></p> <p>Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur d'un cercle (6m de diamètre).</p> <p>Des plots se trouvent à 10 m autour du cercle où se trouvent les joueurs. Il y a 2 plots de moins qu'il n'y a de joueurs.</p> <p>Au signal sonore, les joueurs courent jusqu'à un plot et s'arrêtent à ce plot.</p> <p>Les 2 joueurs qui ne sont pas à un plot sont éliminés.</p> <p>On recommence le jeu en enlevant 2 plots supplémentaires. Les joueurs restant à la fin gagnent.</p> <p>Faire plusieurs manches.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les joueurs trottaient dans le cercle</li> <li>- les joueurs se déplacent à quatre pattes</li> <li>- les joueurs rampent</li> </ul>		

Technique 3088		Le jeu sans contrôle 10 min.	
<p><b>Le jeu sans contrôle</b></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"> <li>- gain de temps</li> <li>- prendre l'adversaire de vitesse</li> <li>- accélérer le jeu</li> </ul> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><b>Passe sans contrôle :</b></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face : échange de passes sans contrôler le ballon.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance entre les joueurs : 7-8 m</li> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> <li>- garder le ballon au sol</li> </ul>		

Technique 3089		Le jeu sans contrôle 10 min.	
<p><b>Le jeu sans contrôle</b></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"> <li>- gain de temps</li> <li>- prendre l'adversaire de vitesse</li> <li>- accélérer le jeu</li> </ul> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><b>Passe sans contrôle :</b></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3.</p> <p>En triangle : échange de passes sans contrôler le ballon.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance entre les joueurs : 7-8 m</li> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> <li>- garder le ballon au sol</li> </ul>		

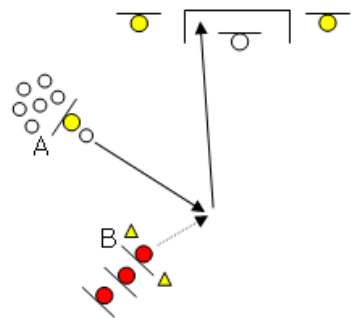
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

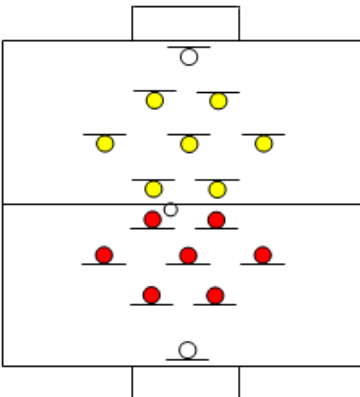
Séance 15 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3105	
Le jeu sans contrôle 20 min.	
<p><b>Le jeu sans contrôle</b></p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité de la frappe et être attentif à la position du corps lors de la frappe.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Tir sans contrôle :</b></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon et tire sans contrôle.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la gauche + frappe pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la droite + frappe pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- attaquer le ballon</li> <li>- être attentif à la position du corps</li> <li>- qualité de la frappe de balle</li> </ul>
	

Match 5018	
Le jeu sans contrôle 20 min.	
<p><b>Le jeu sans contrôle</b></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 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>
	

## Séance d'entraînement

Séance 16 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1035 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2008 / Vitesse 10 min.

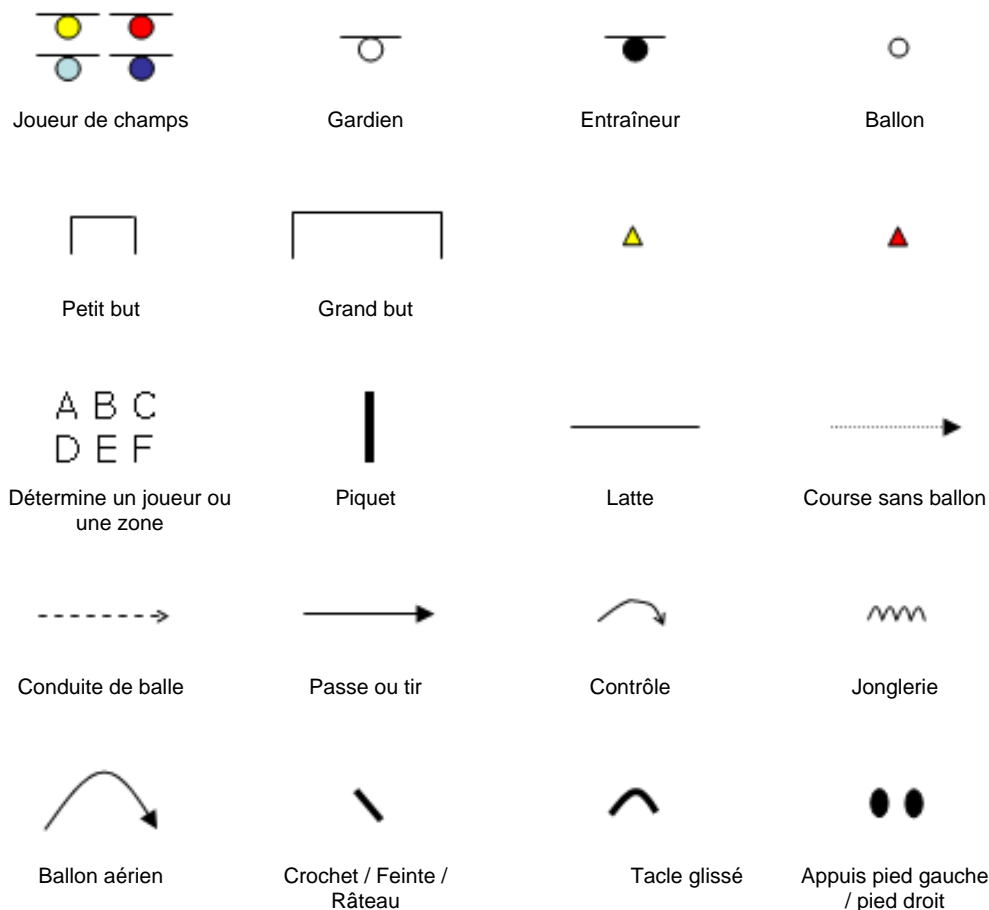
Technique : 3088 / Le jeu sans contrôle 10 min.  
3091 / Le jeu sans contrôle 10 min.  
3106 / Le jeu sans contrôle 20 min.

Match : 5018 / Le jeu sans contrôle 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 25

Remarques :

### Légende



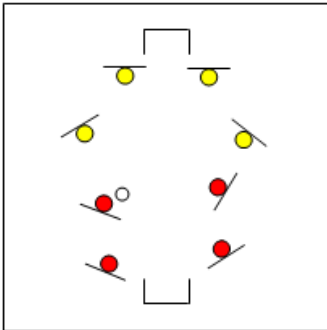
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

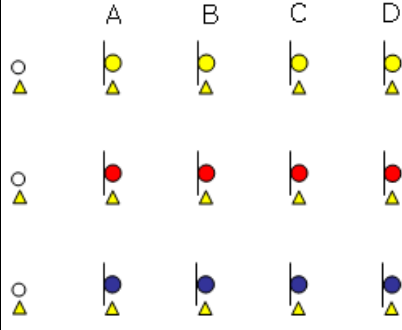
Séance 16 d'un programme composé de 24 séances

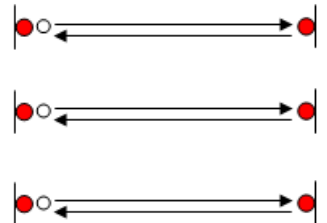
Nom de votre équipe :

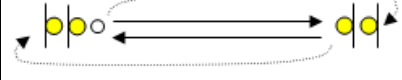
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1035		Jeux réduits 15 min.	
<p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 4 contre 4 :</b></p> <p>Terrain de 35x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) se trouvant à l'intérieur du terrain. On peut marquer des 2 côtés.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul>		

Physique 2008		Vitesse 10 min.	
<p><b>Vitesse</b></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p><b>Course - Relais :</b></p> <p>Former des équipes de 4 joueurs. Chaque joueur se trouve à un plot. Les plots sont distancés de 7m.</p> <p>L'équipe qui gagne est celle qui a amené le ballon du premier plot (plot 1) au dernier plot (plot 5) le plus rapidement selon les consignes suivantes.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <p>au signal sonore, A, qui se trouve au plot 2, part récupérer le ballon (avec les mains) au plot 1 et le ramène au plot 2. Quand A dépose le ballon au plot 2, B, qui se trouve au plot 3, part le récupérer et l'amène au plot 3 ; etc. jusqu'à ce que D ramène le ballon au plot 5.</p> <p>Changer les postes. Faire plusieurs manches.</p> <p><b>Variante :</b></p> <p>Idem mais déplacement en course arrière.</p>		

Technique 3088		Le jeu sans contrôle 10 min.	
<p><b>Le jeu sans contrôle</b></p> <p>Passes 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"> <li>- gain de temps</li> <li>- prendre l'adversaire de vitesse</li> <li>- accélérer le jeu</li> </ul> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><b>Passes sans contrôle :</b></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face : échange de passes sans contrôler le ballon.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance entre les joueurs : 7-8 m</li> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> <li>- garder le ballon au sol</li> </ul>		

Technique 3091		Le jeu sans contrôle 10 min.	
<p><b>Le jeu sans contrôle</b></p> <p>Passes 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"> <li>- gain de temps</li> <li>- prendre l'adversaire de vitesse</li> <li>- accélérer le jeu</li> </ul> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><b>Passes et va sans contrôle :</b></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.</p> <p>Passes et va sans contrôle : les joueurs sont limités à une touche de balle. Le joueur passe le ballon et va se placer derrière le joueur en face de lui.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- garder le ballon au sol</li> <li>- utiliser le pied droit et le pied gauche</li> </ul>		



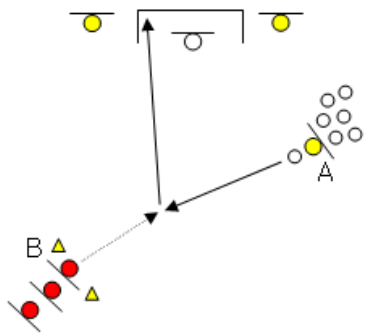
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

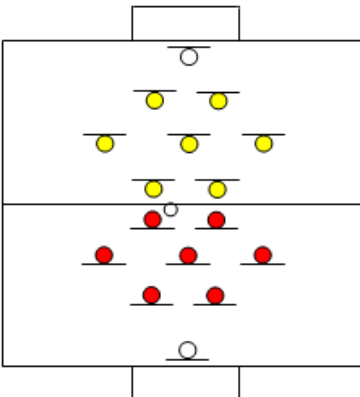
Plan de séance : Plan libre

Séance 16 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3106	
Le jeu sans contrôle	
20 min.	
<p><b>Le jeu sans contrôle</b></p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité de la frappe et être attentif à la position du corps lors de la frappe.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Tir sans contrôle :</b></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon et tire sans contrôle.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la droite + frappe pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la gauche + frappe pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- attaquer le ballon</li> <li>- être attentif à la position du corps</li> <li>- qualité de la frappe de balle</li> </ul>
	

Match 5018	
Le jeu sans contrôle	
20 min.	
<p><b>Le jeu sans contrôle</b></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 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>
	

## Séance d'entraînement

Séance 17 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin









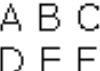











### Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1014 / Exercice technique	15 min.
<u>Physique</u> :	2016 / Coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3093 / Le jeu sans contrôle 3092 / Le jeu sans contrôle 3109 / Le jeu sans contrôle	10 min. 15 min. 20 min.
<u>Match</u> :	5018 / Le jeu sans contrôle	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

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

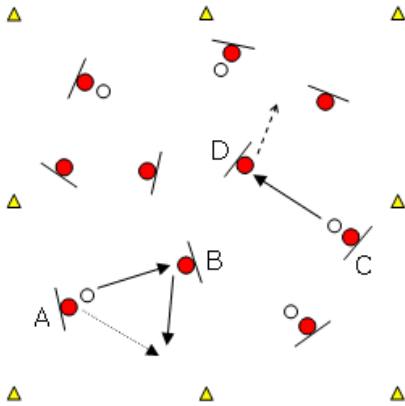
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

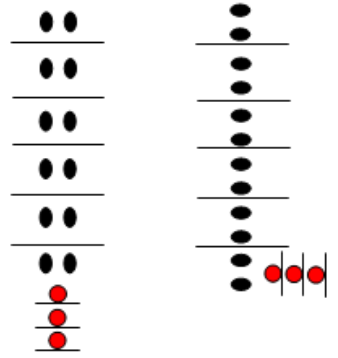
Séance 17 d'un programme composé de 24 séances

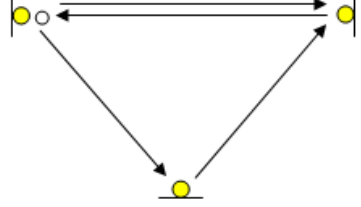
Nom de votre équipe :

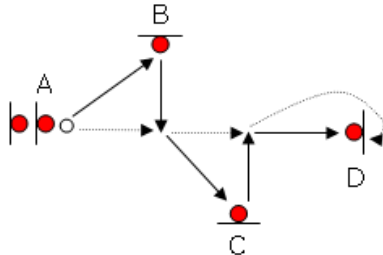
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1014		Exercice technique		15 min.
<b>Exercice technique</b>	<b>Le une-deux :</b>			
Une-deux Appel de balle Remise en une touche de balle Matériel : ballons, plots.	Les joueurs évoluent sur un terrain de 30x20m. La moitié des joueurs a un ballon. Les porteurs de balle sollicitent des une-deux auprès des joueurs sans ballon. A passe à B puis fait un appel de balle en sprint ; B lui remet dans la course en une touche de balle. 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)  <b>Consignes :</b> - passes dosées et précises - les joueurs sans ballon trottaient et sollicitent le ballon - application dans les remises sans contrôle			

Physique 2016		Coordination		10 min.
<b>Coordination</b>	<b>Exercices d'appuis :</b>			
Appuis Fréquence Matériel : lattes ou coupelles.	Des barres (ou coupelles) sont disposées sur le terrain à intervalles réguliers (environ 50cm).  <b>Consignes de course :</b> - 2 appuis (1 pied droit + 1 pied gauche) entre les coupelles - avancer de 2 coupelles puis reculer d'une ; avancer de 2 coupelles puis reculer d'une ; etc.  <b>Variantes :</b> Premier exercice : le joueur fait face au parcours Deuxième exercice : le joueur se déplace latéralement			

Technique 3093		Le jeu sans contrôle		10 min.
<b>Le jeu sans contrôle</b>	<b>Passe sans contrôle :</b>			
Passe sans contrôle Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle : - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu Matériel : ballons.	Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3. En triangle : échange de passes sans contrôler le ballon. Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.  <b>Consignes :</b> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - et attaquer son ballon - garder le ballon au sol			

Technique 3092		Le jeu sans contrôle		15 min.
<b>Le jeu sans contrôle</b>	<b>Passe sans contrôle :</b>			
Passe sans contrôle Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle : - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu Matériel : ballons, plots.	Par groupes de 5 joueurs. Un ballon pour 5. 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. Changer les postes régulièrement.  <b>Consignes :</b> - sans contrôle (une touche de balle) - être sur ses appuis au moment de recevoir le ballon - attaquer son ballon			

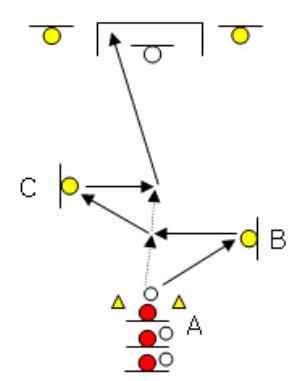
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

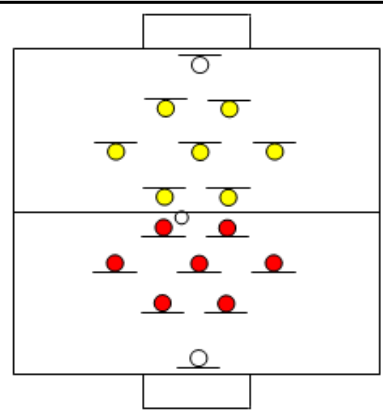
Séance 17 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3109		Le jeu sans contrôle		20 min.
<p><b>Le jeu sans contrôle</b></p> <p>Passe et remise sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité de la frappe et être attentif à la position du corps lors de la frappe.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Tir sans contrôle :</b></p> <p>A passe à B ; B remise dans la course de A ; A passe à C qui remise dans la course de A ; A frappe au but.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les joueurs sont limités à une touche de balle</li> <li>- utiliser le pied droit et le pied gauche pour passer et tirer</li> <li>- changer les postes régulièrement</li> </ul>			

Match 5018		Le jeu sans contrôle		20 min.
<p><b>Le jeu sans contrôle</b></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 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>			

## Séance d'entraînement

Séance 18 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin





















### Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1031 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2011 / Vitesse	10 min.
<u>Technique</u> :	3099 / Le jeu sans contrôle 3094 / Le jeu sans contrôle 3111 / Le jeu sans contrôle	15 min. 10 min. 20 min.
<u>Match</u> :	5018 / Le jeu sans contrôle	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

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

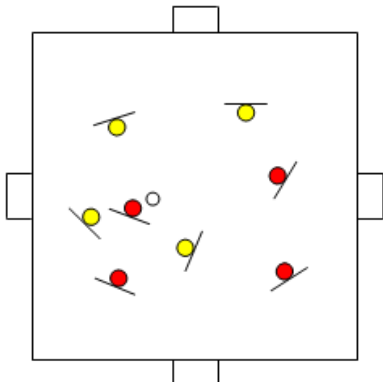
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

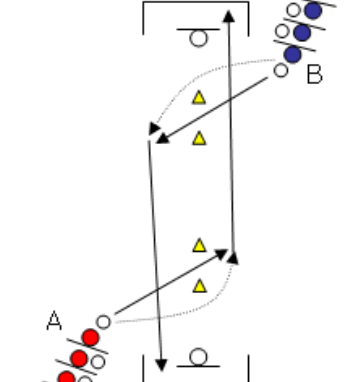
Séance 18 d'un programme composé de 24 séances

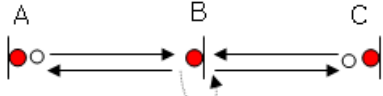
Nom de votre équipe :

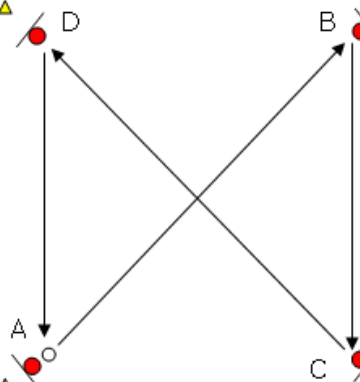
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1031		Jeux réduits		15 min.
<p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 4 contre 4 :</b></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.</p> <p>On peut marquer sur tous les buts.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- remplacer les touches par des corners</li> </ul>			

Physique 2011		Vitesse		10 min.
<p><b>Vitesse</b></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Vitesse gestuelle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Sprint + tir :</b></p> <p>2 buts face à face (26m) avec gardiens.</p> <p>Former 2 équipes de joueurs.</p> <p>A passe le ballon à travers un petit but (2m) puis sprinte pour récupérer son ballon en contournant le petit but et tire au but.</p> <p>B fait de même de l'autre côté.</p> <p>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.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tir PD</li> <li>- tir PG</li> </ul>			

Technique 3099		Le jeu sans contrôle		15 min.
<p><b>Le jeu sans contrôle</b></p> <p>Passes sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes et des remises (dosage+précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gain de temps</li> <li>- prendre l'adversaire de vitesse</li> <li>- accélérer le jeu</li> </ul> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><b>Passes sans contrôle :</b></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Deux ballons pour 3.</p> <p>A et C ont chacun un ballon. A passe à B qui remet en une touche à A puis se retourne ; C passe alors à B qui remet en une touche à C puis se retourne ; etc.</p> <p>B doit être constamment sur ses appuis. Changer B régulièrement.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- une touche de balle (sans contrôle)</li> <li>- qualité dans les passes : dosage et précision</li> <li>- être sur ses appuis</li> </ul>			

Technique 3094		Le jeu sans contrôle		10 min.
<p><b>Le jeu sans contrôle</b></p> <p>Passes 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"> <li>- gain de temps</li> <li>- prendre l'adversaire de vitesse</li> <li>- accélérer le jeu</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Passes sans contrôle :</b></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.</p> <p>En carré : A passe à B qui passe à C qui passe à D.</p> <p>Les joueurs sont limités à une touche de balle.</p> <p>L'entraîneur annonce quel pied utiliser : pied droit ou pied gauche.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance entre les joueurs : 7-8 m</li> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> <li>- garder le ballon au sol</li> </ul>			

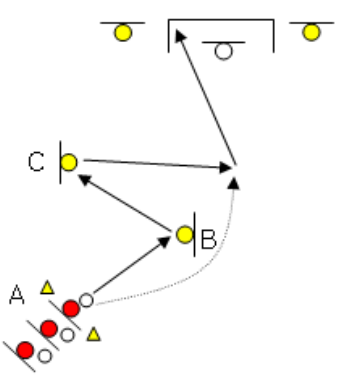
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

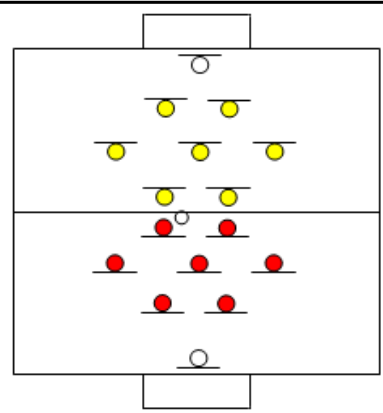
Séance 18 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3111		Le jeu sans contrôle		20 min.
<p><b>Le jeu sans contrôle</b></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><b>Tir sans contrôle :</b></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"> <li>- les joueurs sont limités à une touche de balle</li> <li>- précision et dosage dans les passes</li> <li>- changer les postes régulièrement : tireurs ; remiseurs ; ramasseurs</li> </ul>			

Match 5018		Le jeu sans contrôle		20 min.
<p><b>Le jeu sans contrôle</b></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 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>			

## Séance d'entraînement

Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1016 / Jeu tactique 15 min.

Physique : 2012 / Coordination 10 min.





















Tactique : 4057 / L'orientation du jeu 15 min.  
4058 / L'orientation du jeu 15 min.  
4064 / L'orientation du jeu 15 min.

Match : 5039 / L'orientation du jeu 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

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 : L'orientation du jeu

Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1016		Jeu tactique 15 min.	
<b>Jeu tactique</b>	<b>Grand jeu d'échauffement :</b>		
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.	<b>Consignes :</b>		
	- jeu libre		
	- prendre ses informations		

Physique 2012		Coordination 10 min.	
<b>Coordination</b>	<b>Parcours de coordination :</b>		
Maîtrise des appuis	En partant à un intervalle régulier, les joueurs effectuent le parcours (voir dessin) en respectant les consignes suivantes.		
Matériel : plots, piquets, lattes.	<b>Consignes du parcours :</b>		
	A : courir à travers la forêt de piquets sans les toucher		
	B : 3 cloche-pieds droit + 3 cloche-pieds gauche		
	C : course en arrière		
	D : succession d'appuis à droite et à gauche des barres (jamais entre les deux)		
	E : pas chassés entre les barres vers l'avant		
	F : pas chassés entre les barres en arrière		

Tactique 4057		L'orientation du jeu 15 min.	
<b>L'orientation du jeu</b>	<b>Taureau 4 contre 2 :</b>		
La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :	Terrain de 20x10m (2 carrés accolés de 10x10m). Quatre joueurs (se trouvant à l'extérieur des carrés) tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer.		
- choisir en priorité la solution vers l'avant	Les passes entre les joueurs extérieurs doivent obligatoirement se faire à travers au moins un des deux carrés. Chaque taureau doit rester dans son carré.		
- s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement	Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau.		
- 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.	Pour marquer, transmettre le ballon de A à B ou de B à A avec ou sans l'aide de C et D.		
Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.	<b>Variantes :</b>		
Matériel : ballons, plots.	- jeu libre		
	- limiter à 2 ou 3 touches de balle		

Tactique 4058		L'orientation du jeu 15 min.	
<b>L'orientation du jeu</b>	<b>Le damier :</b>		
La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :	Terrain de 20x15m divisé en carré de 5x5m (voir dessin). Deux équipes de 6 joueurs dans le damier et 2 joueurs extérieurs (A et B).		
- choisir en priorité la solution vers l'avant	Pour marquer, transmettre le ballon de A à B ou de B à A.		
- s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement	Chaque joueur doit rester dans son carré délimité par les coupelles.		
- 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.	Si une équipe récupère le ballon, elle garde la possession du ballon mais le jeu recommence à A ou B.		
Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.	<b>Variantes :</b>		
Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	- jeu libre		
	- le joueur à 4'' pour donner le ballon		

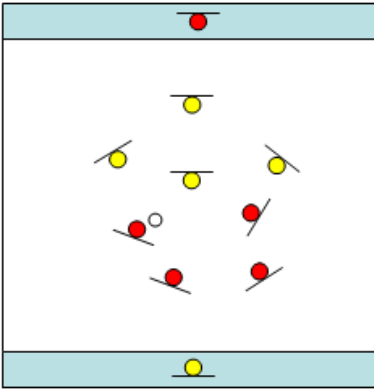
Thème de la séance : L'orientation du jeu

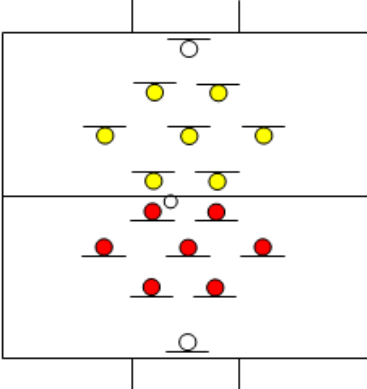
Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4064		L'orientation du jeu		15 min.
<b>L'orientation du jeu</b>				
<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><b>Jeu des capitaines 5 contre 5 :</b></p> <p>Terrain de 35x20m avec 2 zones (3m) se trouvant aux extrémités. Match 4 contre 4 à l'intérieur du terrain. Pour marquer, l'équipe doit passer le ballon à son cinquième joueur (le capitaine) situé dans la zone opposée. L'équipe marque un point si le joueur maîtrise le ballon à l'intérieur de sa zone. Changer le capitaine régulièrement. Quand une équipe marque le capitaine relance pour l'équipe adverse.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- choisir la solution vers l'avant en priorité</li> </ul>			

Match 5039		L'orientation du jeu		20 min.
<b>L'orientation du jeu</b>				
<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><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.</p>			

## Séance d'entraînement

Séance 20 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1030 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2003 / Vitesse 10 min.





















Tactique : 4055 / L'orientation du jeu 15 min.  
4053 / L'orientation du jeu 15 min.  
4052 / L'orientation du jeu 15 min.

Match : 5039 / L'orientation du jeu 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

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

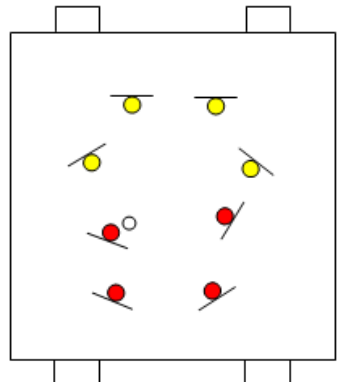
Thème de la séance : L'orientation du jeu

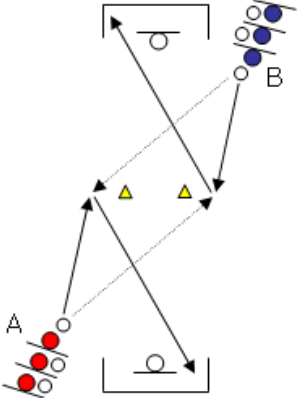
Plan de séance : Plan libre

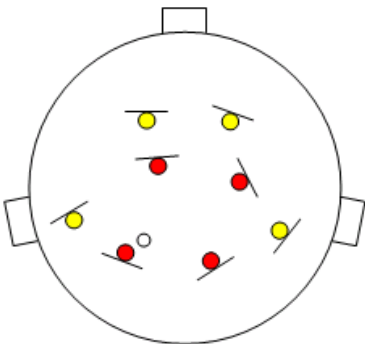
Séance 20 d'un programme composé de 24 séances

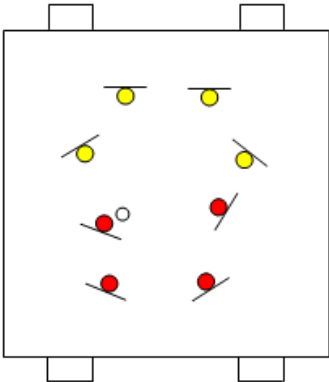
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1030		Jeux réduits 15 min.	
<p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 4 contre 4 :</b></p> <p>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.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul>		

Physique 2003		Vitesse 10 min.	
<p><b>Vitesse</b></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Vitesse gestuelle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Sprint + tir :</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passer devant soi + sprint en diagonale (dessin)</li> <li>- passer en diagonale + sprint tout droit</li> </ul>		

Tactique 4055		L'orientation du jeu 15 min.	
<p><b>L'orientation du jeu</b></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><b>Match 4 contre 4 :</b></p> <p>Terrain circulaire d'un rayon de 12m. Trois buts (2m) se trouvent sur la périphérie du terrain.</p> <p>Match 4 contre 4. Chaque équipe attaque et défend les 3 buts.</p> <p><b>Consigne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté</li> </ul>		

Tactique 4053		L'orientation du jeu 15 min.	
<p><b>L'orientation du jeu</b></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><b>Match 4 contre 4 :</b></p> <p>Match 4 contre 4 sur un terrain de 25x25m avec petits buts de 2m. Chaque équipe attaque et défend 2 petits buts de 2m.</p> <p>Tir autorisé dans les 2 buts.</p> <p><b>Consigne :</b></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>		

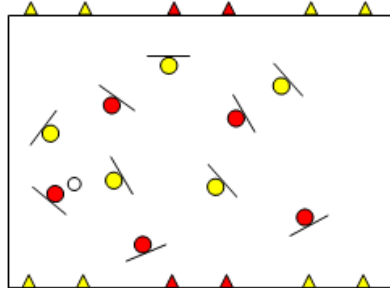
Thème de la séance : L'orientation du jeu

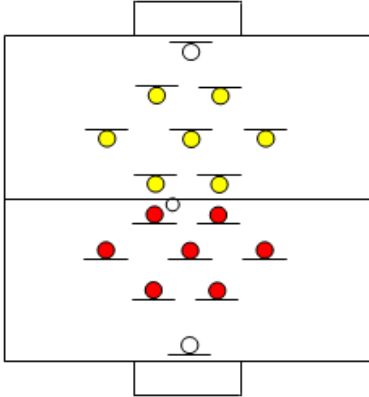
Séance 20 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4052	
L'orientation du jeu	
15 min.	
<p><b>L'orientation du jeu</b></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><b>Match 5 contre 5 :</b></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><b>Pour marquer :</b></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><b>Consigne :</b></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> 

Match 5039	
L'orientation du jeu	
20 min.	
<p><b>L'orientation du jeu</b></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><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.</p> 

## Séance d'entraînement

Séance 21 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1019 / Jeu tactique 15 min.

Physique : 2019 / Vitesse-coordination 10 min.





















Tactique : 4059 / L'orientation du jeu 15 min.  
4065 / L'orientation du jeu 15 min.  
4052 / L'orientation du jeu 15 min.

Match : 5039 / L'orientation du jeu 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

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 : L'orientation du jeu

Séance 21 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1019		Jeu tactique 15 min.	
<b>Jeu tactique</b>	<b>Jeu des portes :</b>		
Prendre ses informations	Terrain (40x30) avec des portes (2m). Match à 5c5 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Pour marquer, conduire le ballon à travers une des portes. Après un but, le jeu continue mais on ne peut pas marquer deux fois de suite sur la même porte.		
Démarrage	<b>Consignes :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lever la tête</li> <li>- aider le porteur de ballon</li> </ul>	
Conduite de balle			
Matériel : 1 ballon, plots, chasubles (2 couleurs).			

Physique 2019		Vitesse-coordination 10 min.	
<b>Vitesse-coordination</b>	<b>Techniques de course + sprint :</b>		
Techniques de course	Disposer 8 lattes espacées de 50cm. Les joueurs passent 2 par 2 sur le parcours en respectant les consignes de l'entraîneur : chaque passage est suivi de 10m de sprint.		
Sauts	<b>Consignes des passages :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- un appui entre les lattes : très rapide</li> <li>- 2 appuis (PG + PD) entre les lattes : très rapide</li> <li>- sauts pieds joints entre les lattes</li> <li>- sauts verticaux avec genoux levés en changeant d'appuis à chaque saut</li> <li>- course latérale : 2 appuis rapides entre les lattes</li> <li>- cloche pied droit</li> <li>- cloche pied gauche</li> </ul>	
Vitesse de course			
Matériel : lattes, plots.			

Tactique 4059		L'orientation du jeu 15 min.	
<b>L'orientation du jeu</b>	<b>Taureau 6 contre 2 La rivière :</b>		
La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :	Terrain de 20x10m divisé en 3 zones (zone de 2m au milieu). Six joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer. Trois joueurs se trouvent dans la zone A et trois dans la zone B. Les taureaux se trouvent dans la zone du milieu (zone C). Chaque joueur doit rester dans sa zone. Pour marquer, transmettre le ballon de la zone A à B ou de B à A.		
- choisir en priorité la solution vers l'avant	<b>Variantes :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le joueur qui perd le ballon devient taureau</li> <li>- faire des équipes de 2 joueurs et changer l'équipe taureau toutes les 2'</li> </ul>	
- 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.			
Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.			
Matériel : ballons, plots.			

Tactique 4065		L'orientation du jeu 15 min.	
<b>L'orientation du jeu</b>	<b>Jeu des portes 5 contre 5 :</b>		
La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :	Match 5 contre 5 sur un terrain de 40x30m. Quatre portes de 3m de large se trouvent proches des quatre coins du terrain. Pour marquer, le joueur doit réussir à passer le ballon à un de ses partenaires à travers l'une des quatre portes.		
- choisir en priorité la solution vers l'avant	<b>Consignes :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- on ne peut pas marquer deux fois de suite à travers la même porte</li> <li>- si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté</li> </ul>	
- 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.			
Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.			
Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).			

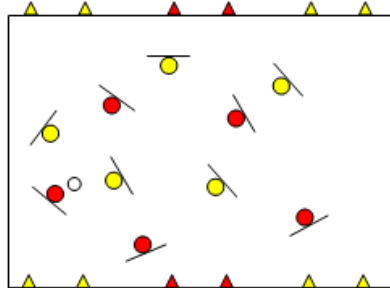
Thème de la séance : L'orientation du jeu

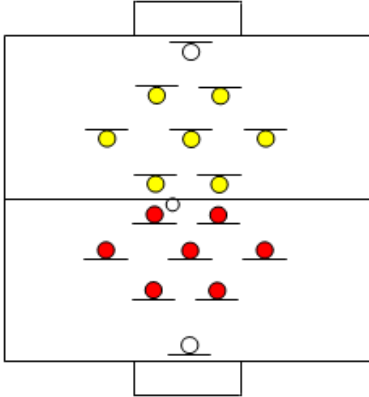
Séance 21 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4052	
L'orientation du jeu	
15 min.	
<p><b>L'orientation du jeu</b></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><b>Match 5 contre 5 :</b></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><b>Pour marquer :</b></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><b>Consigne :</b></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> 

Match 5039	
L'orientation du jeu	
20 min.	
<p><b>L'orientation du jeu</b></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><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.</p> 



## Séance d'entraînement

Séance 22 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1024 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2004 / Vitesse 10 min.

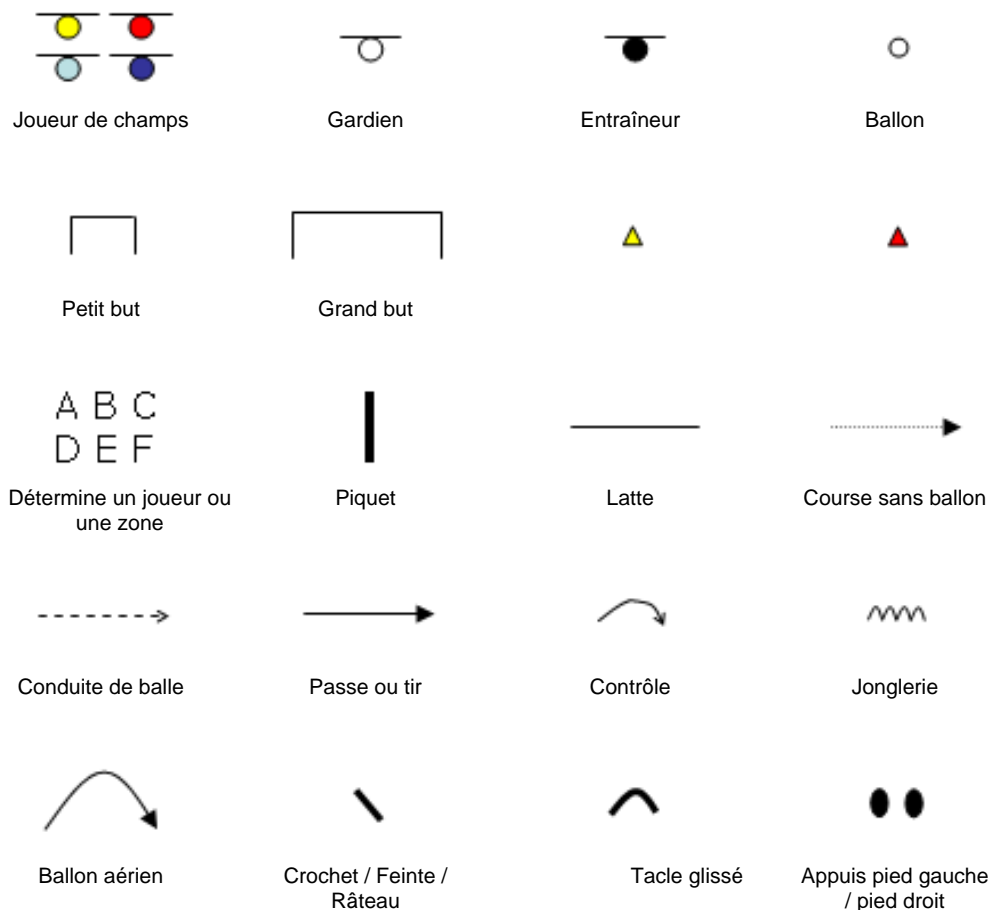
Technique : 3118 / Le jeu de tête 10 min.  
3120 / Le jeu de tête 15 min.  
3124 / Le jeu de tête 15 min.

Match : 5060 / Jeu libre 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 25

Remarques :

### Légende



Thème de la séance : Le jeu de tête

Séance 22 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1024	
Toucher de balle	
15 min.	
<p><b>Toucher de balle</b></p> <p>Maîtrise d'un ballon aérien</p> <p>Amélioration du toucher de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots, filet ou barrières.</p>	<p><b>Tennis Ballon :</b></p> <p>Match 2c2. Terrain : 2 carrés de 6m de côtés.</p> <p>Au début, autorisé 2 rebonds puis limiter à 1 rebond seulement. Le rebond peut être utilisé quand on veut. On joue comme au volley-ball : 2 passes maximum puis repasser le ballon dans l'autre camp.</p> <p>Le service, de derrière la ligne de fond, est une passe à l'adversaire.</p> <p>Filet = barrières, plots, fil, etc. ou espace de 3m avec plots entre les 2 camps (voir dessin)</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- limiter à 1 ou 2 touches de balle</li> <li>- adapter les règles au niveau des joueurs</li> <li>- jouer à 1c1, 2c2 ou 3c3</li> </ul>

Physique 2004	
Vitesse	
10 min.	
<p><b>Vitesse</b></p> <p>Réaction à un signal sonore</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Duel en sprint :</b></p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 6m entre la première et deuxième ligne de plots et de 8m entre la deuxième et troisième ligne de plots.</p> <p>Au signal sonore, les 2 joueurs effectuent le parcours suivant (déterminé par 3 lignes de plots) le plus rapidement possible :</p> <p>sprint de la première ligne à la deuxième ; course en arrière de la deuxième à la première puis sprint jusqu'à la troisième ligne.</p> <p>1 point rapporté à l'équipe par duel gagné. Un duel à la fois (pas de relais).</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- départ debout</li> <li>- départ assis</li> <li>- départ allongé</li> </ul>

Technique 3118	
Le jeu de tête	
10 min.	
<p><b>Le jeu de tête</b></p> <p>Frapper le ballon de la tête. Remise de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête ; sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><b>Frappe de la tête :</b></p> <p>A lance le ballon à B ; B remise de la tête pour A.</p> <p>Changer les rôles.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- armé-frappé</li> <li>- impulsion + armé-frappé</li> </ul>

Technique 3120	
Le jeu de tête	
15 min.	
<p><b>Le jeu de tête</b></p> <p>Frapper le ballon de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête.</p> <p>Arme-frappe</p> <p>Impulsion + arme-frappe</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><b>Frappe de la tête :</b></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Deux ballons pour 3.</p> <p>A et C ont chacun un ballon.</p> <p>A lance le ballon en cloche pour B qui remet de la tête à A puis se retourne ; C lance alors son ballon à B qui remet de la tête à C puis se retourne ; etc.</p> <p>Changer B régulièrement.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- armé-frappé</li> <li>- impulsion + armé-frappé</li> </ul>

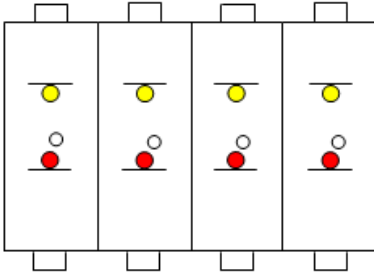
Thème de la séance : Le jeu de tête

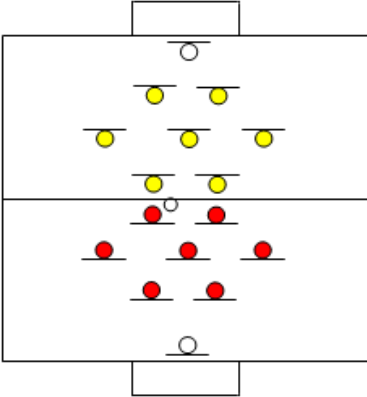
Séance 22 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3124	
Le jeu de tête 15 min.	
<p><b>Le jeu de tête</b></p> <p>Frapper le ballon de la tête. Tir de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête Sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Matches 1 contre 1 de la tête :</b></p> <p>Terrains de 8x6m avec buts de 4m. Montée/Descente : match de 1'30. Le vainqueur monte, le perdant descend. Le joueur lance le ballon à son adversaire qui reprend le ballon de la tête en essayant de marquer.</p> <p><b>Système de montée/descente :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4).</li> <li>- le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain</li> </ul> 

Match 5060	
Jeu libre 20 min.	
<p><b>Jeu libre</b></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p> 

## Séance d'entraînement

Séance 23 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1022 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2001 / Vitesse 10 min.

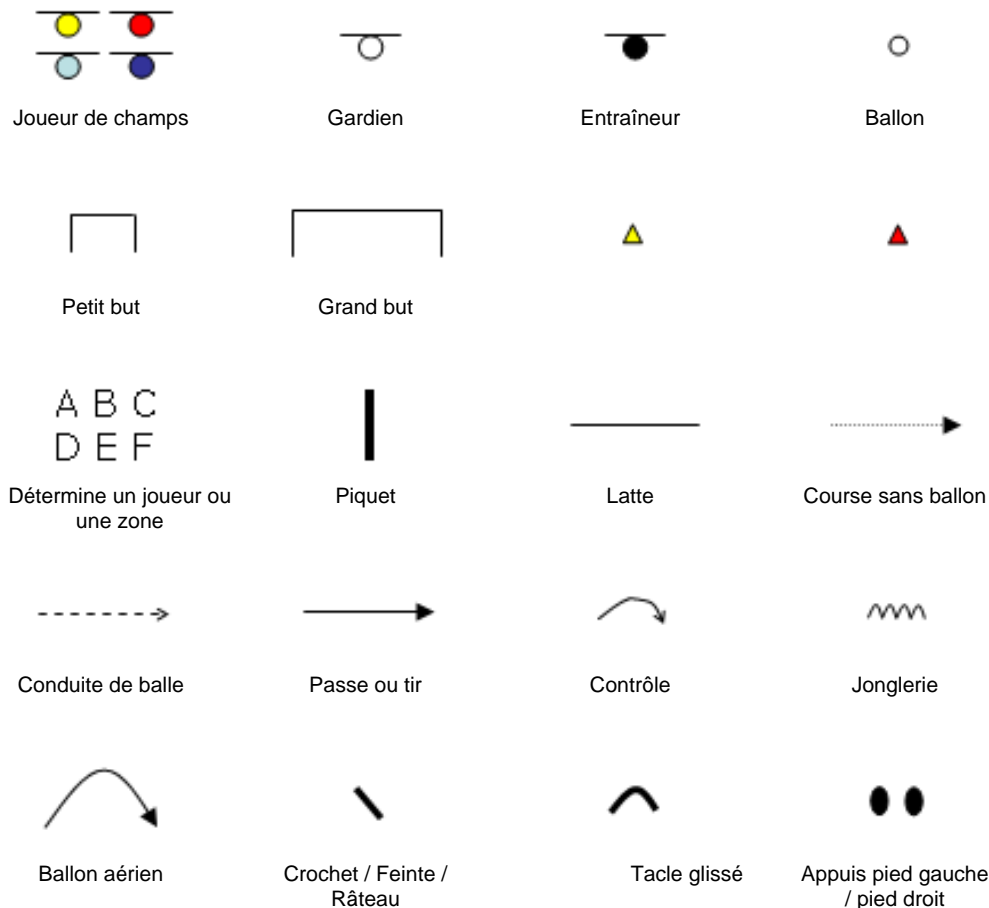
Technique : 3122 / Le jeu de tête 15 min.  
3123 / Le jeu de tête 20 min.  
3125 / Le jeu de tête 20 min.

Match : 5060 / Jeu libre 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 40

Remarques :

### Légende




Thème de la séance : Le jeu de tête

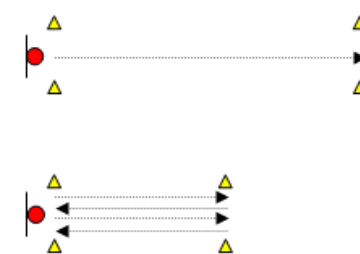
Séance 23 d'un programme composé de 24 séances

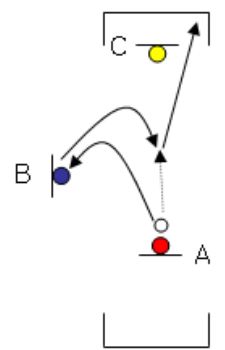
Nom de votre équipe :

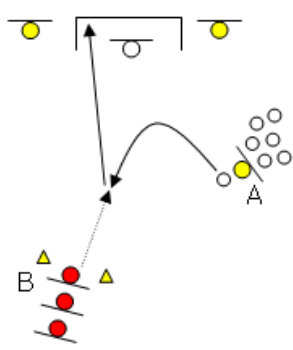
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1022	
Toucher de balle 15 min.	
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Jonglerie</p> <p>maîtrise individuelle du ballon</p> <p>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Test de jonglerie :</u></p> <p>Par 2 : un joueur jongle et l'autre compte. 3 essais par joueur et par type de jonglerie. Noter et conserver les résultats.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pied droit</li> <li>- Pied gauche</li> <li>- Tête</li> <li>- Libre</li> </ul> 

Physique 2001	
Vitesse 10 min.	
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots, un décimètre.</p>	<p><u>Tests de vitesse :</u></p> <p>Premier test : 40m chronométré. Deuxième test : navette 4x10m chronométré. Un passage sur chaque parcours. Noter les temps pour les comparer aux tests précédents.</p> 

Technique 3122	
Le jeu de tête 15 min.	
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Frapper le ballon de la tête. Remise et tir de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête ; sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Remise et tir de la tête :</u></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un terrain de 8x8m avec 2 buts d'environ 4m par groupe.</p> <p>A lance le ballon à B ; B remise de la tête dans la course de A ; A tente de marquer de la tête dans le but gardé par C.</p> <p>Puis C lance à B qui remise de la tête dans la course de C ; C tente de marquer de la tête dans le but gardé par A.</p> <p>Changer les rôles régulièrement.</p> 

Technique 3123	
Le jeu de tête 20 min.	
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Frapper le ballon de la tête. Tir de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête Sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Tir de la tête :</u></p> <p>A lance dans la course de B qui attaque le ballon et frappe au but de la tête.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la droite + tête (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la gauche + tête</p> 

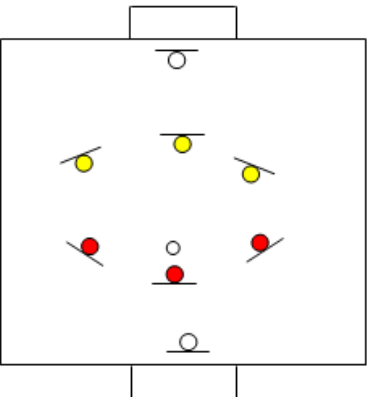
Thème de la séance : Le jeu de tête

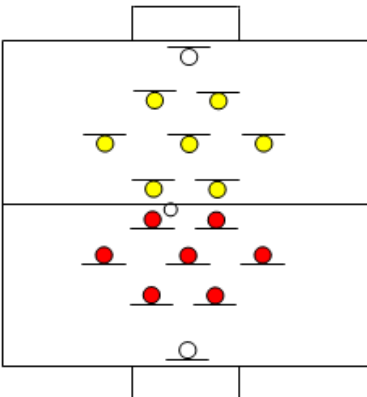
Séance 23 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3125	
Le jeu de tête	
20 min.	
<p><b>Le jeu de tête</b></p> <p>Frapper le ballon de la tête. Remise et tir de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête Sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 3 contre 3 de la tête :</b></p> <p>Terrain de 15x15m avec grands buts. Deux équipes de 3 joueurs + 1 gardien s'opposent.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se passer le ballon de la tête</li> <li>- marquer de la tête</li> <li>- quand le ballon tombe, ramasser le ballon avec les mains et le passer avec la tête</li> </ul>
	

Match 5060	
Jeu libre	
20 min.	
<p><b>Jeu libre</b></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>
	

## Séance d'entraînement

Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu de volée

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1023 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2020 / Vitesse-coordination 10 min.

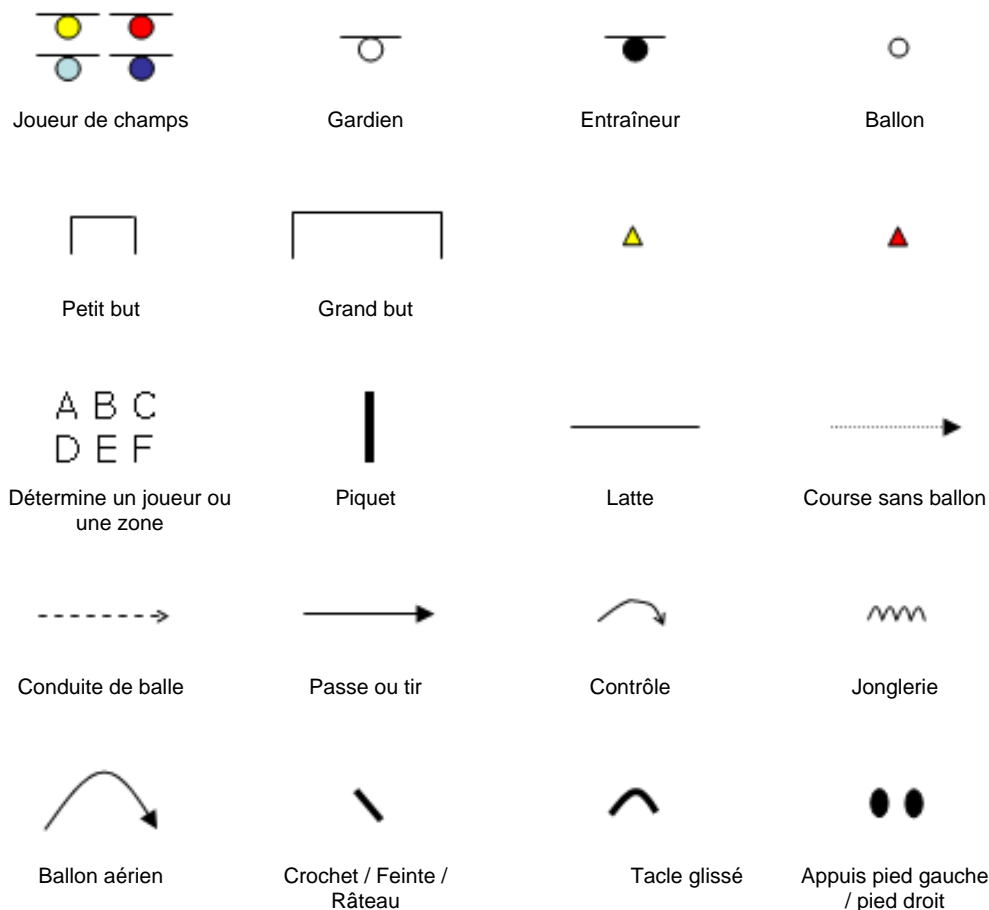
Technique : 3126 / Le jeu de volée 10 min.  
3127 / Le jeu de volée 20 min.  
3129 / Le jeu de volée 20 min.

Match : 5060 / Jeu libre 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 35

Remarques :

### Légende



Thème de la séance : Le jeu de volée

Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1023		Toucher de balle		15 min.
<b>Toucher de balle</b>	<b>Remises en une touche et amortis :</b>			
Demander le ballon	Faire 2 groupes de joueurs. Les jaunes ont chacun un ballon et forment un cercle d'un diamètre d'environ 15m. Les rouges, sans ballon, se trouvent à l'intérieur du cercle.			
Remise en une touche	Les rouges trottent et sollicitent le ballon auprès des jaunes. Ils effectuent l'enchaînement technique demandé par l'entraîneur.			
Amorti	Travailler les 2 pieds. Pour les ballons aériens, les jaunes lancent le ballon à la main. Changer les rôles toutes les 2'.			
Passe	<b>Enchaînements techniques :</b>			
Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- remise en une touche (sur ballon au sol)</li> <li>- remise en une touche sur ballon aérien (volée, tête)</li> <li>- contrôle poitrine + remise du pied</li> <li>- etc.</li> </ul>			

Physique 2020		Vitesse-coordination		10 min.
<b>Vitesse-coordination</b>	<b>Course - Relais :</b>			
Vitesse de course	Former 2 équipes de joueurs. Courses entre 2 équipes.			
Maîtrise des appuis	Le joueur, un ballon à la main, effectue le parcours le plus vite possible en respectant les consignes puis passe le relais en donnant le ballon dans les mains de son partenaire. Celui-ci fait de même. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs sont passés. Faire plusieurs manches.			
Matériel : lattes, plots, chasubles (2 couleurs).	<b>Variantes :</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pas chassés entre les lattes puis saut à pieds joints au-dessus de chaque coupelle + pas chassés entre les lattes puis sprint jusqu'à son partenaire</li> <li>- idem en arrière (dos au parcours) puis sprint jusqu'à son partenaire</li> </ul>			

Technique 3126		Le jeu de volée		10 min.
<b>Le jeu de volée</b>	<b>Passe de volée :</b>			
Passer, remise de volée.	Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.			
Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Passe de volée.	Face à face, A lance le ballon à B qui remise de volée pour A.			
Matériel : ballons.	<b>Remises à effectuer :</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- intérieur pied droit</li> <li>- intérieur pied gauche</li> <li>- coup de pied droit</li> <li>- coup de pied gauche</li> </ul>			
	<b>Consignes :</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer le ballon</li> </ul>			

Technique 3127		Le jeu de volée		20 min.
<b>Le jeu de volée</b>	<b>Reprise de volée devant le but :</b>			
Frappe de volée.	A passe à B ; B laisse passer le ballon et frappe de volée.			
Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Tir au but de volée.	La passe de A est en cloche (passer à la main ou au pied selon le niveau des joueurs).			
Matériel : ballons, plots.	<b>Variantes :</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variante 1 : le ballon vient de la gauche + reprise de volée pied droit (voir dessin)</li> <li>Variante 2 : le ballon vient de la droite + reprise de volée pied gauche</li> </ul>			
	<b>Consignes :</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- ne pas lâcher le ballon des yeux</li> <li>- frapper le ballon le plus tard possible avant le rebond</li> </ul>			



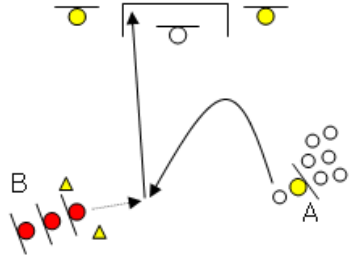
Thème de la séance : Le jeu de volée

Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3129	
Le jeu de volée	
20 min.	
<p><b>Le jeu de volée</b></p> <p>Frappe de volée.</p> <p>Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Tir au but de volée.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><b>Reprise de volée devant le but :</b></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon et frappe de volée.</p> <p>La passe de A est en cloche (passer à la main ou au pied selon le niveau des joueurs).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la droite + volée pied droite (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la gauche + volée pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- ne pas lâcher le ballon des yeux</li> <li>- frapper le ballon le plus tard possible avant le rebond</li> </ul>
	

Match 5060	
Jeu libre	
20 min.	
<p><b>Jeu libre</b></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><b>Match 8 contre 8 :</b></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>Jeu libre.</p> <p>Pas de consignes particulières.</p>
