

Séance d'entraînement

Séance 3 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

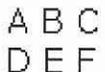
Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1005 / Exercice technique	15 min.
<u>Technique</u> :	3072 / Les techniques de dribble et de débordement	10 min.
	3068 / Les techniques de dribble et de débordement	15 min.
<u>Tactique</u> :	4024 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match</u> :	5010 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		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

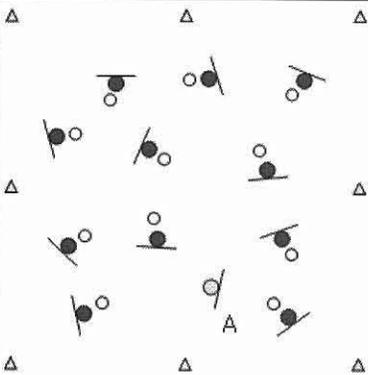
Thème de la séance : Dribbles et duels

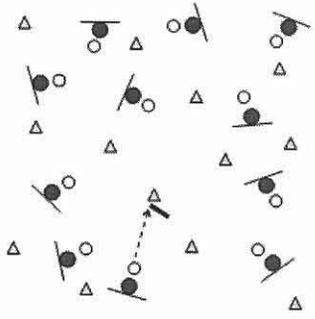
Plan de séance : Plan libre

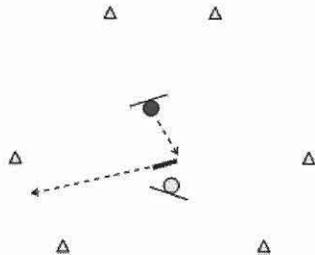
Séance 3 d'un programme composé de 12 séances

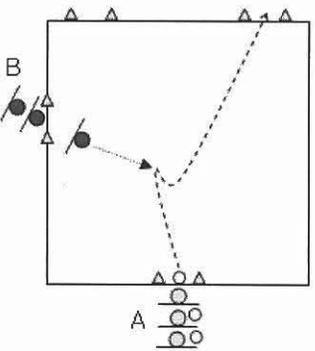
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1005		Exercice technique		15 min.
Exercice technique	Conduite en levant la tête :			
Conduire le ballon	Terrain de 20x20m. Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain. Ils ont tous un ballon sauf le défenseur (A). A tente de récupérer un ballon. Quand A récupère un ballon il devient attaquant ; le joueur qui perd le ballon devient défenseur.			
Techniques de dribble	Variantes :			
Chercher les espaces libres	- 2 défenseurs			
Prendre ses informations	- 3 défenseurs			
Matériel : ballons, plots.	- 4 défenseurs			

Technique 3072		Les techniques de dribble et de débordement		10 min.
Les techniques de dribble et de débordement	Crochets :			
Les crochets	Un ballon par joueur. Des coupelles sont éparpillées sur le terrain. Les joueurs conduisent leur ballon et effectuent les crochets demandés par l'entraîneur.			
Insister sur la notion de changement de direction.	Pas de signal, chaque joueur évolue à son rythme. Il conduit son ballon vers une coupelle et change de direction (crochet) au dernier moment, juste devant celle-ci.			
Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.	Consignes :			
Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.	- s'appliquer sur chaque crochet			
Matériel : ballons, plots.	- le crochet doit être un changement de direction net			

Technique 3068		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
Les techniques de dribble et de débordement	Crochet - jeu 1c1 :			
Les crochets	Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.			
Insister sur la notion de changement de direction.	1 contre 1 avec 3 petits buts (2m) situés à 7m l'un de l'autre (voir dessin). Pour marquer, stopper le ballon sur la ligne d'un des 3 buts.			
Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.	Mettre en place plusieurs terrains. Changer d'adversaire régulièrement.			
Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.	Consignes :			
Matériel : ballons, plots.	- utiliser les différents types de crochets pour déséquilibrer l'adversaire			
	- crochet + accélération			

Tactique 4024		Le dribble et les duels		15 min.
Le dribble et les duels	Duel 1 contre 1 :			
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.	Terrain de 15x15m avec 2 petits buts (2m). L'exercice se présente comme sur le dessin. Un attaquant se présente face à un défenseur et tente de l'éliminer pour aller marquer sur un des deux buts. Pour marquer, A doit conduire le ballon à travers l'un des deux buts défendus par B.			
- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire	Changer les rôles après 4'. Faire plusieurs manches.			
- ne pas déclencher son dribble trop tard	Consignes :			
- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire	- un point par but marqué			
- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)	- utiliser les techniques de dribble et de débordement			
Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).				

Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

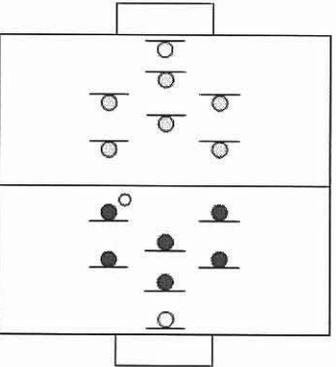
Séance d'entraînement

Séance 3 d'un programme composé de 12 séances

Date : 29/05/2007

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5010	
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"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 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 4 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1035 / Jeux réduits 15 min.

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

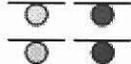
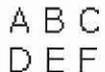
Tactique : 4033 / Le dribble et les duels 15 min.

Match : 5010 / Le dribble et les duels 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

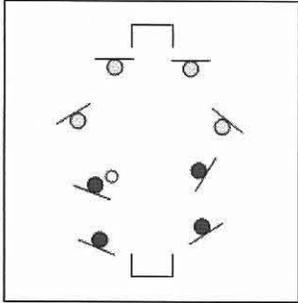
Thème de la séance : Dribbles et duels

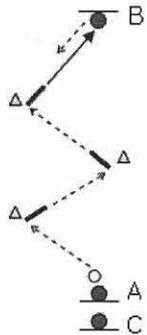
Plan de séance : Plan libre

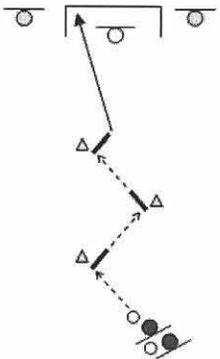
Séance 4 d'un programme composé de 12 séances

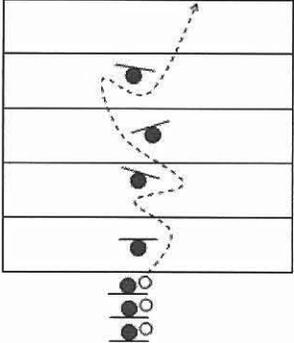
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1035		Jeux réduits		15 min.
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 4 contre 4 :</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>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Technique 3067		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
<p>Les techniques de dribble et de débordement</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>Crochets - Relais :</p> <p>3 joueurs par atelier. Un ballon pour 3. 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. Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - crochet libre - crochet demandé par l'entraîneur - crochet différent à chaque coupelle 			

Technique 3066		Les techniques de dribble et de débordement		20 min.
<p>Les techniques de dribble et de débordement</p> <p>Les crochets</p> <p>Crochet + tir</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Crochet + tir :</p> <p>Le joueur conduit son ballon puis effectue un crochet devant chaque coupelle et tire au but à la sortie du dernier crochet.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - crochet libre - crochet demandé par l'entraîneur - crochet différent à chaque coupelle <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement rapide crochet + frappe à la dernière coupelle 			

Tactique 4033		Le dribble et les duels		15 min.
<p>Le dribble et les duels</p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Succession de duels 1 contre 1 :</p> <p>Terrain de 25x10m divisé en 5 zones de 5m de large (voir dessin).</p> <p>L'attaquant tente de conduire le ballon jusqu'à la zone 5. Les zones 1, 2, 3 et 4 sont chacune défendues par un joueur. Si le joueur perd le ballon en zone 1 : il marque 1 point ; 2 points s'il perd le ballon en zone 2 ; etc ... et 5 points s'il arrive en zone 5.</p> <p>L'équipe qui marque le plus de points a gagné. Après 3', changer attaquants et défenseurs. Faire plusieurs manches.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser les techniques de dribble et de débordement 			

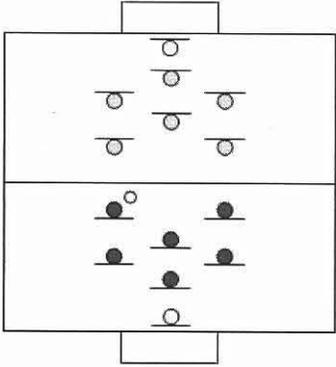
Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 4 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5010	
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"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 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 5 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

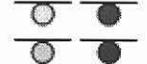
Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1004 / Exercice technique	15 min.
<u>Technique</u> :	3073 / Les techniques de dribble et de débordement	10 min.
	3077 / Les techniques de dribble et de débordement	15 min.
<u>Tactique</u> :	4034 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match</u> :	5010 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		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 : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Séance 5 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1004		Exercice technique 15 min.	
<p>Exercice technique</p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Techniques de dribble</p> <p>Chercher les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Conduite en levant la tête :</p> <p>Terrain de 20x20m. Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain. Ils ont tous un ballon sauf le défenseur (A). A tente de faire sortir les ballons de l'aire de jeu. Quand un joueur perd le ballon, il devient défenseur avec A. Le vainqueur est le dernier joueur à toujours avoir son ballon. Faire plusieurs manches.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - augmenter la taille du terrain - diminuer la taille du terrain 		

Technique 3073		Les techniques de dribble et de débordement 10 min.	
<p>Les techniques de dribble et de débordement</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, plots.</p>	<p>Feintes :</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>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque feinte - mettre de la vérité dans la feinte 		

Technique 3077		Les techniques de dribble et de débordement 15 min.	
<p>Les techniques de dribble et de débordement</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, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Feintes :</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>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A multiplie les feintes sans toucher le ballon pour déséquilibrer B et aller marquer dans le but opposé. <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le défenseur marque s'il reprend le ballon à l'attaquant - le défenseur marque s'il touche l'attaquant 		

Tactique 4034		Le dribble et les duels 15 min.	
<p>Le dribble et les duels</p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <p>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</p> <p>- ne pas déclencher son dribble trop tard</p> <p>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</p> <p>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Duel 1 contre 1 :</p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Terrains de 19x10m avec une zone de 3m au milieu (voir dessin). A conduit le ballon, tente d'éliminer B et passe à C. C fait de même dans l'autre sens. Le défenseur doit rester dans sa zone. L'attaquant qui perd le ballon devient le défenseur.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - varier les techniques de dribble utilisées pour éliminer l'adversaire - apporter vitesse et changement de rythme pour passer l'adversaire 		

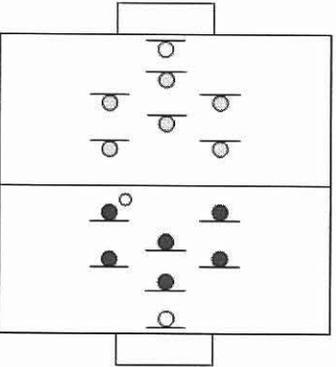
Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 5 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5010	
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"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 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 6 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement :</u>	1032 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique :</u>	3082 / Les techniques de dribble et de débordement	10 min.
<u>Tactique :</u>	4026 / Le dribble et les duels	15 min.
	4038 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match :</u>	5010 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance :</u>		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

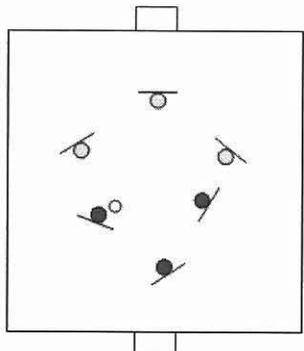
Thème de la séance : Dribbles et duels

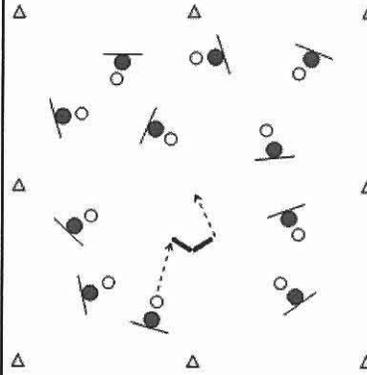
Plan de séance : Plan libre

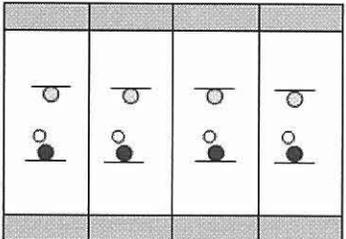
Séance 6 d'un programme composé de 12 séances

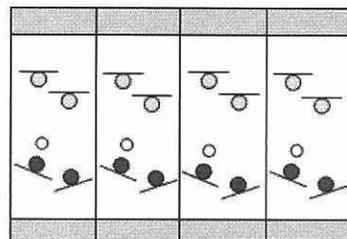
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

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

Technique 3082		Les techniques de dribble et de débordement		10 min.
<p>Les techniques de dribble et de débordement</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>Feintes :</p> <p>Un ballon par joueur. Les joueurs conduisent leur ballon. Au signal, ils effectuent la feinte demandée par l'entraîneur. Faire les feintes à vide : pas de plots ni d'adversaires.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque feinte - mettre de la vérité dans la feinte 			

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

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

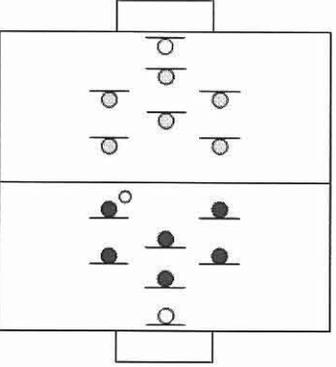
Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 6 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5010	
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"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 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 7 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan de séance technique

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1001 / Exercice technique 15 min.

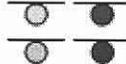
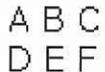
Technique : 3010 / Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.
3001 / Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.
3003 / Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min.

Match : 5003 / Les contrôles 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

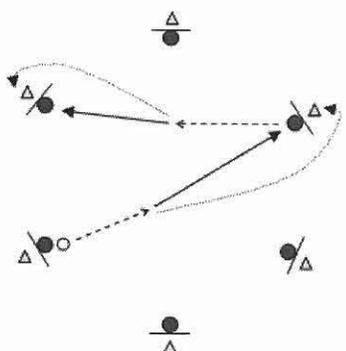
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

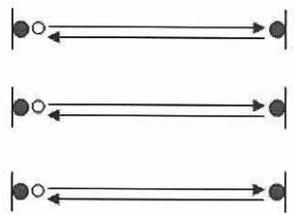
Plan de séance : Plan de séance technique

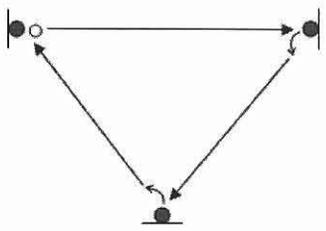
Séance 7 d'un programme composé de 12 séances

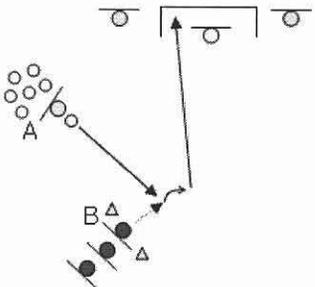
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1001		Exercice technique		15 min.
<u>Exercice technique</u>	<u>Conduite + Passe :</u>			
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. 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.			
Prendre ses informations	Ajouter un deuxième puis troisième ballon (ou plus) pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils conduisent le ballon.			
Contrôle	<u>Variantes :</u>			
Passe	- demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer - 2 touches (contrôle + passe)			
Matériel : ballons, plots.				

Technique 3010		Les contrôles orientés au sol à 90°		10 min.
<u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u>	<u>Contrôle + passe face à face :</u>			
Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire	Par groupes de 2 joueurs face à face avec un ballon. Les joueurs contrôlent et passent le ballon.			
Contrôle + passe	<u>Consignes :</u>			
Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.	- distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon			
Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.				
Matériel : ballons.				

Technique 3001		Les contrôles orientés au sol à 90°		10 min.
<u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u>	<u>Contrôle + passe en triangle :</u>			
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	<u>Consignes :</u>			
Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.	- 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			
Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.				
Matériel : ballons.				

Technique 3003		Les contrôles orientés au sol à 90°		20 min.
<u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u>	<u>Contrôle + tir :</u>			
Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire	A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.			
Contrôle + tir	<u>Variantes :</u>			
Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.	Variante 1 : le ballon vient de la gauche + frappe pied droit. (voir dessin) Variante 2 : le ballon vient de la droite + frappe pied gauche.			
Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.	<u>Consignes :</u>			
Matériel : ballons, plots.		- Contrôle libre - Rechercher une prise de balle rapide, vers le but - Qualité dans la frappe de balle		

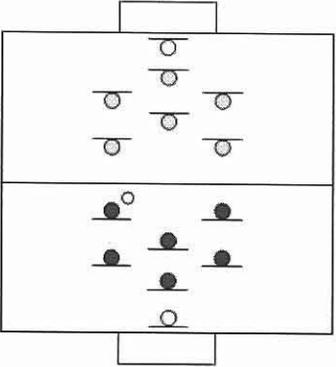
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 7 d'un programme composé de 12 séances

Plan de séance : Plan de séance technique

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5003		Les contrôles		20 min.
<u>Les contrôles</u>		<u>Match 7 contre 7 :</u>		
La passe	6 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.			
Le tir				
Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).				

Séance d'entraînement

Séance 8 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan de séance technique

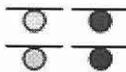
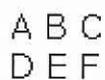
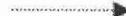
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement :</u>	1029 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique :</u>	3013 / Les contrôles orientés au sol à 90° 3006 / Les contrôles orientés au sol à 90° 3004 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min. 15 min. 20 min.
<u>Match :</u>	5003 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance :</u>		1 h 25
<u>Remarques :</u>		

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

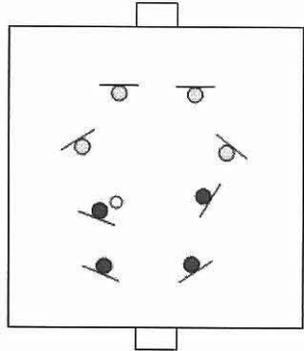
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

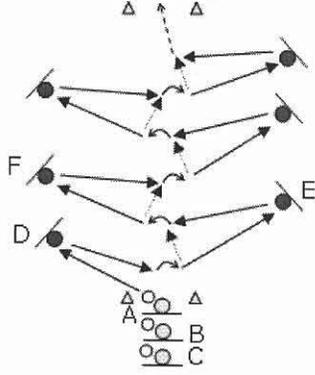
Plan de séance : Plan de séance technique

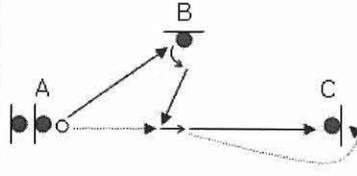
Séance 8 d'un programme composé de 12 séances

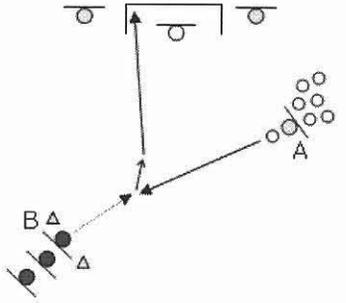
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1029		Jeux réduits 15 min.	
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 4 contre 4 :</p> <p>Terrain de 35x20 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.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 		

Technique 3013		Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.	
<p>Les contrôles orientés au sol à 90°</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>Contrôle orienté + passe :</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><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - après une passe, le joueur reste presque sur place en étant sur ses appuis - le joueur n'avance que grâce à son contrôle orienté - effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur 		

Technique 3006		Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.	
<p>Les contrôles orientés au sol à 90°</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>Passé et suit :</p> <p>Par groupes de 4 joueurs avec un ballon par groupe.</p> <p>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).</p> <p>Toujours contrôler le ballon avant de passer.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon 		

Technique 3004		Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min.	
<p>Les contrôles orientés au sol à 90°</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>Contrôle + tir :</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 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"> - Contrôle libre - Rechercher une prise de balle rapide, vers le but - Qualité dans la frappe de balle 		

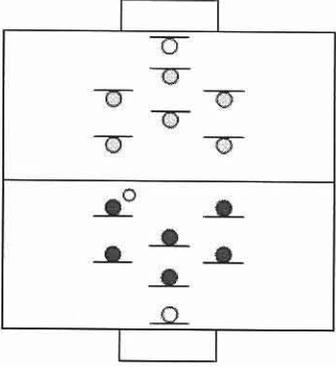
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan de séance technique

Séance 8 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5003		Les contrôles		20 min.
<u>Les contrôles</u>		<u>Match 7 contre 7 :</u>		
La passe		6 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.		
Le tir				
Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).				

Séance d'entraînement

Séance 9 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan de séance technique

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1010 / Exercice technique 15 min.

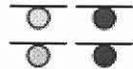
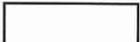
Technique : 3007 / Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.
 3002 / Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.
 3016 / Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min.

Match : 5003 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 20

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

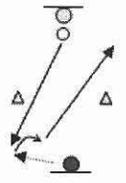
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

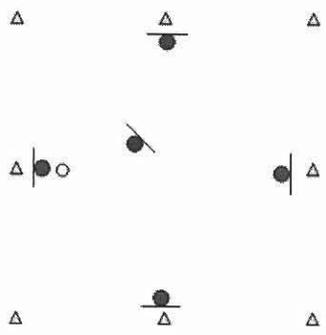
Plan de séance : Plan de séance technique

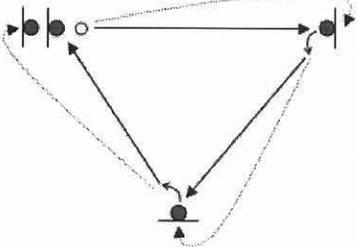
Séance 9 d'un programme composé de 12 séances

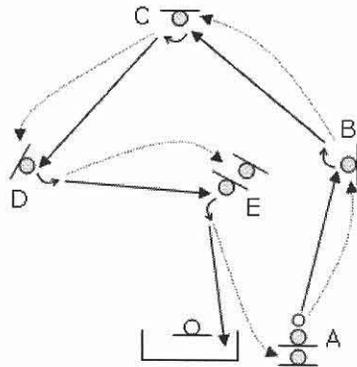
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1010	
Exercice technique 15 min.	
<u>Exercice technique</u>	<p>Contrôle + Passe :</p> <p>Par groupes de 2 joueurs avec un ballon pour 2. Un petit but d'1m50 entre les 2 joueurs. Match sous forme de duel 1 contre 1 en respectant les règles du jeu.</p> <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - toutes les passes se font au sol et à travers le but - 2 touches de balle obligatoires - une faute donne un point à l'adversaire <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - n'utiliser que le deuxième pied - diminuer la taille du but - changer d'adversaire
<p>Contrôle</p> <p>Passe</p> <p>Précision</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	

Technique 3007	
Les contrôles orientés au sol à 90° 15 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 (avec présence d'un adversaire)</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>Taureau 4 contre 1 :</p> <p>Par groupes de 5 joueurs. Un ballon pour 5. Quatre joueurs tentent de garder la maîtrise du ballon contre un défenseur. Le joueur qui perd le ballon devient défenseur.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 touches de balle obligatoires - ne pas s'éloigner à plus de 1m de son plot <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carré de 10m de côté - Carré de 7m de côté
	

Technique 3002	
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>Contrôle + passe + déplacement :</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>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 3016	
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 + 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>Parcours technique :</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. Les joueurs effectuent un contrôle orienté à la réception de chaque passe. 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>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - dosage et précision dans les passes - effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur - être sur ses appuis
	

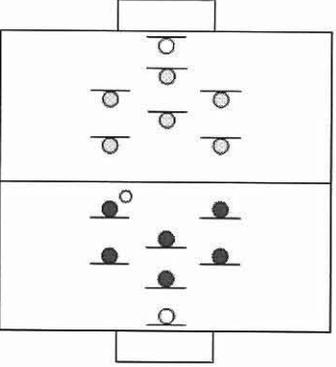
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 9 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5003		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 7 contre 7 :</u></p> <p>6 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 10 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan de séance technique

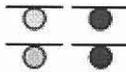
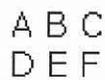
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1031 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3001 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3014 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3005 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5003 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 15
<u>Remarques</u> :		

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

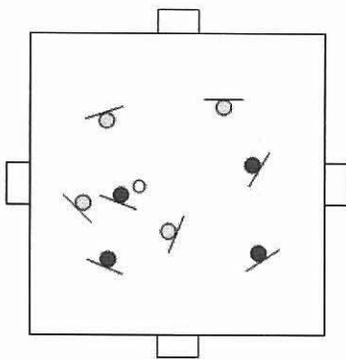
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

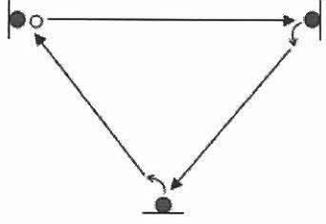
Plan de séance : Plan de séance technique

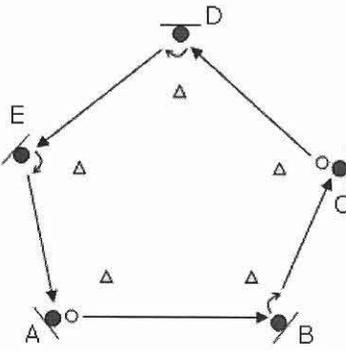
Séance 10 d'un programme composé de 12 séances

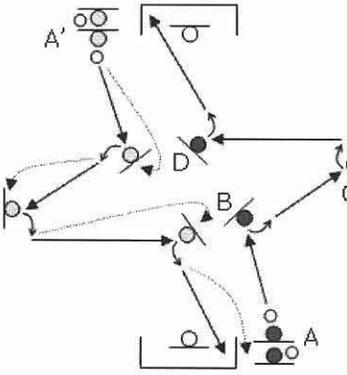
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1031	
Jeux réduits 15 min.	
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) : un but au milieu de chacun des côtés du terrain.</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><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - remplacer les touches par des corners
	

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.</p> <p>En triangle, contrôle + passe.</p> <p>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"> - 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 3014	
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, plots.</p>	<p><u>Contrôle orienté + passe :</u></p> <p>Par groupes de 5 joueurs (ou plus) avec 2 ballons. Les joueurs se placent comme sur le dessin, à environ 7m l'un de l'autre et à 2m derrière leur plot.</p> <p>A passe à B qui fait un contrôle orienté et passe à C. Dans le même temps, C passe à D qui fait un contrôle orienté et passe à E ; etc.</p> <p>Deux ballons en jeu en même temps.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - dosage et précision dans les passes - effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur - être sur ses appuis
	

Technique 3005	
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 + 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><u>Parcours technique :</u></p> <p>Deux buts se trouvent face à face à environ 25m l'un de l'autre.</p> <p>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><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon
	

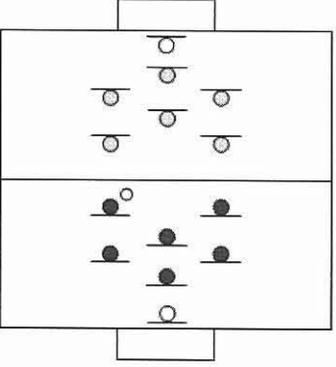
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 10 d'un programme composé de 12 séances

Plan de séance : Plan de séance technique

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5003		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 7 contre 7 :</u></p> <p>6 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 11 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Plan de séance : Plan de séance technique

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1027 / Toucher de balle	15 min.
<u>Technique</u> :	3043 / Les amortis	10 min.
	3044 / Les amortis	15 min.
	3045 / Les amortis	20 min.
<u>Match</u> :	5003 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 20
<u>Remarques</u> :		

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

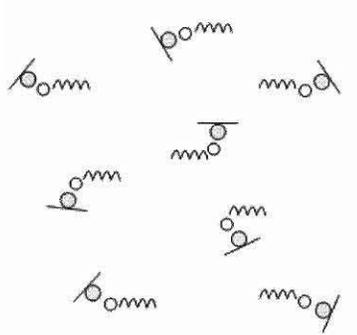
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Plan de séance : Plan de séance technique

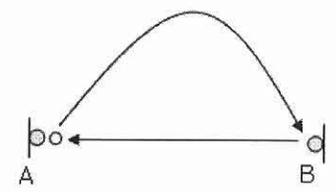
Séance 11 d'un programme composé de 12 séances

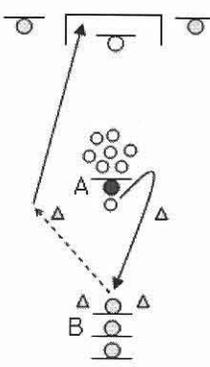
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1027		Toucher de balle		15 min.
<p>Toucher de balle</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>Jonglerie :</p> <p>Un ballon par joueur. Jongler en respectant les consignes de l'entraîneur. Consignes : pied droit, pied gauche, alterné, tête, etc.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jongler à 2 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle - jongler à 3 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle 			

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

Technique 3044		Les amortis		15 min.
<p>Les amortis</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>Amorti + passe :</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. Changer les rôles. Travailler les différents types d'amortis.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon 			

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

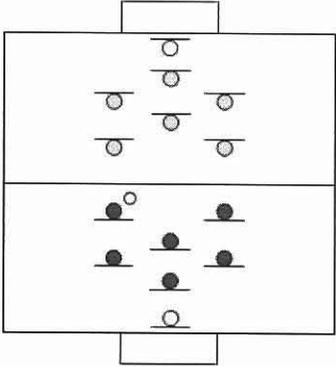
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Séance 11 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5003		Les contrôles		20 min.
<u>Les contrôles</u>		<u>Match 7 contre 7 :</u>		
<p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p>6 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 12 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Plan de séance : Plan de séance technique

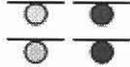
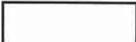
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1023 / Toucher de balle	15 min.
<u>Technique</u> :	3033 / Les contrôles orientés sur ballons aériens	10 min.
	3034 / Les contrôles orientés sur ballons aériens	15 min.
	3038 / Les contrôles orientés sur ballons aériens	20 min.
<u>Match</u> :	5003 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 20
<u>Remarques</u> :		

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

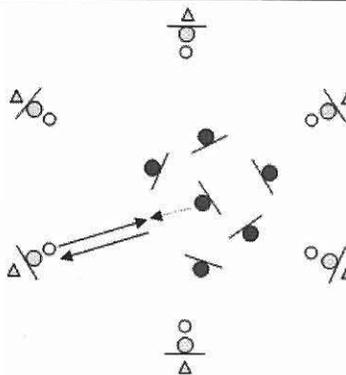
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Plan de séance : Plan de séance technique

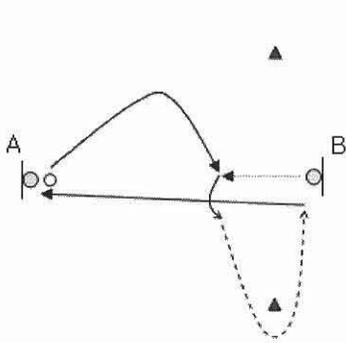
Séance 12 d'un programme composé de 12 séances

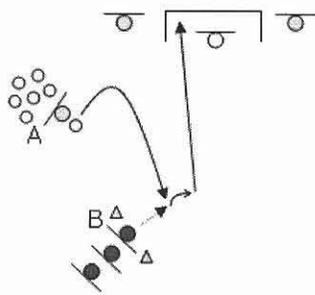
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1023		Toucher de balle 15 min.	
<p>Toucher de balle</p> <p>Demander le ballon</p> <p>Remise en une touche</p> <p>Amorti</p> <p>Passé</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Remises en une touche et amortis :</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 trotinent 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>Enchaînements techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - remise en une touche (sur ballon au sol) - remise en une touche sur ballon aérien (volée, tête) - contrôle poitrine + remise du pied - etc. 		

Technique 3033		Les contrôles orientés sur ballons aériens 10 min.	
<p>Les contrôles orientés sur ballons aériens</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>Contrôle orienté :</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>Consigne :</p> <p>- 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</p>		

Technique 3034		Les contrôles orientés sur ballons aériens 15 min.	
<p>Les contrôles orientés sur ballons aériens</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>Contrôle orienté + passe :</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>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon 		

Technique 3038		Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min.	
<p>Les contrôles orientés sur ballons aériens</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la prise de balle, le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie. Qualité de la frappe de balle.</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>Contrôle orienté + tir :</p> <p>A lance le ballon à B ; B effectue un contrôle orienté vers le but et tire.</p> <p>Variantes :</p> <p>Variante 1 : ballon venant de la gauche et tir pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : ballon venant de la droite et tir pied gauche</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens - enchaînement rapide contrôle + tir 		

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Séance 12 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5003		Les contrôles		20 min.
<p>Les contrôles</p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 7 contre 7 :</p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>	