

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 : 15 ans

Séance 1 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 9 : Dribbles et duels	Séance 17 : Attaquer à 2c1
Séance 2 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 10 : Le démarquage	Séance 18 : Attaquer à 2c1
Séance 3 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 11 : Le démarquage	Séance 19 : Attaquer à 2c1
Séance 4 : Les contrôles sur ballons aériens	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 jeu sans contrôle	Séance 22 : L'orientation du jeu
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 : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1026 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2007 / Vitesse 10 min.





















Technique : 3002 / Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.
 3006 / 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 1 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Echauffement 1026		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, plots.</p>	<p>Relais en jonglant :</p> <p>Groupes de 3 joueurs avec 1 ballon pour 3.</p> <p>Course par équipe en relais. A jongle en slalomant autour des coupelles et passe à B ; B jongle, réalise le parcours en sens inverse et passe à C ; etc.</p> <p>Si le ballon tombe, le joueur reprend à l'endroit où le ballon est tombé.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - recommencer du début si le ballon tombe - faire un tour complet de chaque coupelle 			

Physique 2007		Vitesse		10 min.
<p>Vitesse</p> <p>Vivacité</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Vitesse</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Duel pour le ballon :</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>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - départ debout - départ assis - départ allongé 			

Technique 3002		Les contrôles orientés au sol à 90°		10 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.</p>	<p>Contrôle + passe + déplacement :</p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.</p> <p>En triangle, contrôle + passe + déplacement.</p> <p>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 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>Passer et suivre :</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>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon 			

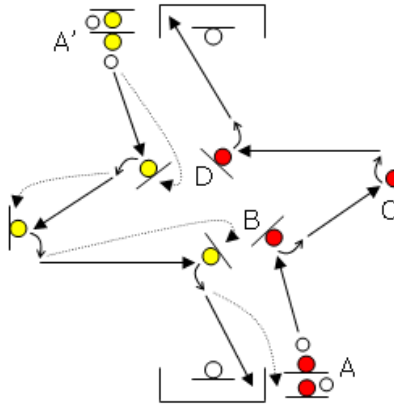
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

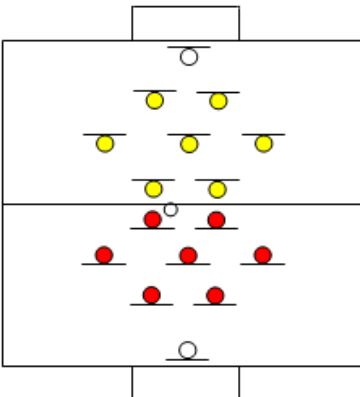
Séance 1 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Technique 3005		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 + 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>Parcours technique :</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>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon 			

Match 5004		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 8 contre 8 :</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 : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1022 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2001 / Vitesse 10 min.





















Technique : 3021 / Les contrôles orientés au sol à 180° 15 min.
 3022 / Les contrôles orientés au sol à 180° 15 min.
 3025 / Les contrôles orientés au sol à 180° 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

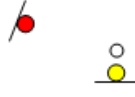
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

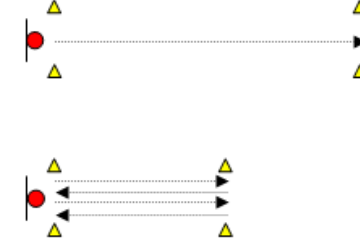
Séance 2 d'un programme composé de 24 séances

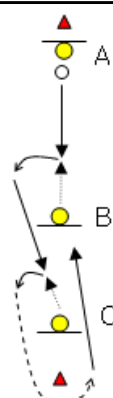
Nom de votre équipe :

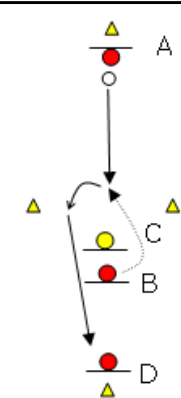
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

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"> - Pied droit - Pied gauche - Tête - Libre
	

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 3021	
Les contrôles orientés au sol à 180° 15 min.	
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 180°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour jouer vers l'avant (avec protection du ballon)</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 et emmener intérieur pied droit ; extérieur pied droit et emmener extérieur pied droit. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle + passe :</u></p> <p>A passe à B ; B effectue un contrôle orienté et passe à C ; C effectue un contrôle orienté et conduit le ballon en contournant la coupelle puis passe à B ; etc.</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 - s'appliquer sur chacune des passes afin que le joueur à qui on passe le ballon puisse travailler correctement les contrôles orientés. Changer les joueurs (A en B, B en C, C en A etc.)
	

Technique 3022	
Les contrôles orientés au sol à 180° 15 min.	
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 180°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour jouer vers l'avant (avec protection du ballon)</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 et emmener intérieur pied droit ; extérieur pied droit et emmener extérieur pied droit. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle + passe :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs avec un ballon par groupe (voir dessin). B demande le ballon devant C ; A passe le ballon à B ; B contrôle orienté en protégeant son ballon et passe à D ; (puis C demande le ballon devant B ; D passe le ballon à C ; etc.) Chacun leur tour, B et C jouent le rôle de défenseur passif. Alterner les positions des joueurs (D et A changent avec B et C).</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon - s'appliquer sur chacune des passes afin que le joueur à qui on passe le ballon puisse travailler correctement les contrôles orientés.
	

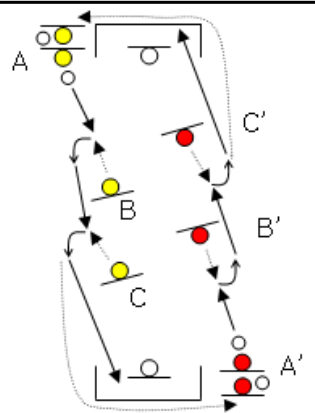
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

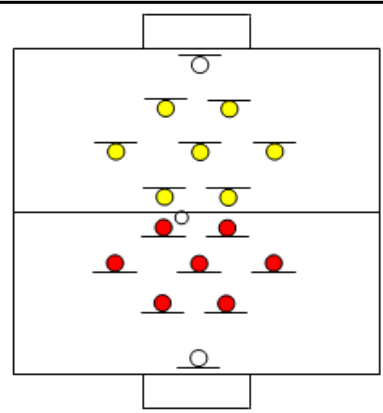
Séance 2 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Technique 3025		Les contrôles orientés au sol à 180°		20 min.
Les contrôles orientés au sol à 180°		Parcours technique :		
<p>Les contrôles orientés pour jouer vers l'avant (avec ou sans protection du ballon)</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité des prises de balle, des passes et des frappes.</p> <p>Contrôles à réaliser : stopper intérieur pied droit et emmener intérieur pied gauche ; intérieur pied droit derrière la jambe d'appui et emmener intérieur pied droit ; intérieur pied droit et emmener intérieur pied droit ; extérieur pied droit et emmener extérieur pied droit. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p>Deux buts sont face à face à environ 25m l'un de l'autre. Enchaînement de contrôles, de passes et de tirs.</p> <p>A passe à B qui contrôle et passe à C ; C 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 A' ; etc.</p> <p>Dans le même temps, A' passe à B' ; etc.</p> <p>Doubler les postes en fonction du nombre de joueurs pour avoir un minimum de temps morts.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon - passes précises et dosées 		
				

Match 5004		Les contrôles		20 min.
Les contrôles		Match 8 contre 8 :		
<p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</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 : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1035 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2016 / Coordination 10 min.






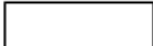














Technique : 3030 / Les contrôles orientés en mouvement 15 min.
 3028 / Les contrôles orientés en mouvement 15 min.
 3031 / Les contrôles orientés en mouvement 20 min.

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

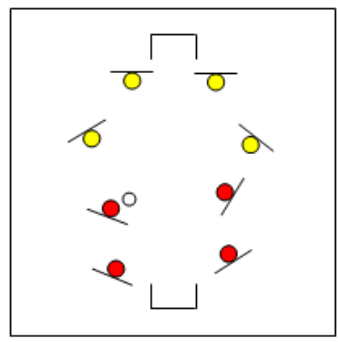
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

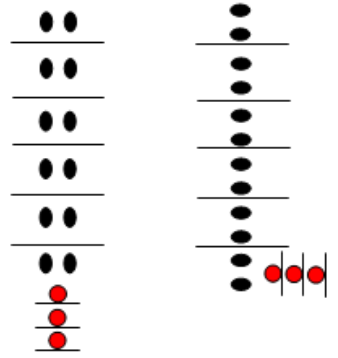
Séance 3 d'un programme composé de 24 séances

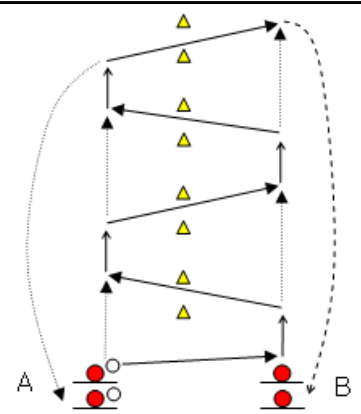
Nom de votre équipe :

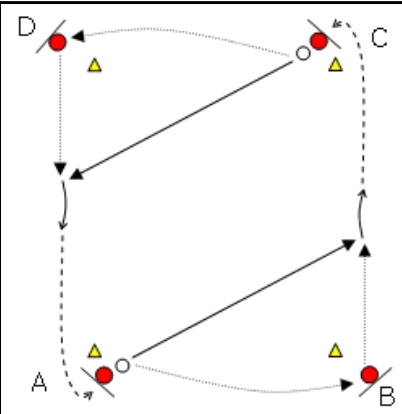
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

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 		

Physique 2016		Coordination 10 min.	
<p>Coordination</p> <p>Appuis</p> <p>Fréquence</p> <p>Matériel : lattes ou coupelles.</p>	<p>Exercices d'appuis :</p> <p>Des barres (ou coupelles) sont disposées sur le terrain à intervalles réguliers (environ 50cm).</p> <p>Consignes de course :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Variantes :</p> <p>Premier exercice : le joueur fait face au parcours Deuxième exercice : le joueur se déplace latéralement</p>		

Technique 3030		Les contrôles orientés en mouvement 15 min.	
<p>Les contrôles orientés en mouvement</p> <p>Les contrôles au sol en pleine course</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle : lors du contrôle, le ballon doit rester dans les pieds.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Contrôle en mouvement + passe :</p> <p>Former 2 colonnes de joueurs (A et B). Intervalles de 5m entre les portes. Portes de 2m.</p> <p>A passe dans la course de B juste avant la première coupelle ; B contrôle intérieur pied droit et passe dans la course de A à travers la porte ; A contrôle intérieur pied gauche et passe dans la course de B à travers la porte suivante ; etc.</p> <p>A chaque passage, A et B changent de position pour travailler pied droit et pied gauche.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - contrôler de l'intérieur du pied - passes précises et dosées - portes de 2m 		

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

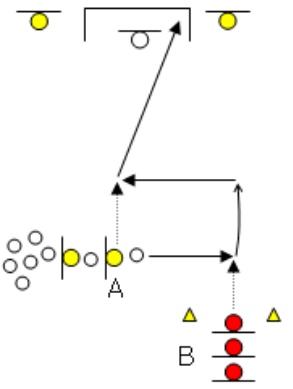
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

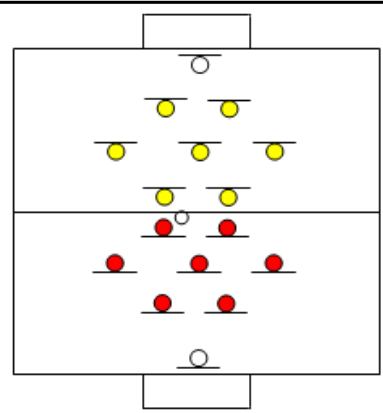
Séance 3 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Technique 3031		Les contrôles orientés en mouvement		20 min.
<p>Les contrôles orientés en mouvement</p> <p>Les contrôles au sol en pleine course</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle : lors du contrôle, le ballon doit rester dans les pieds.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Contrôle dans la course + tir :</p> <p>A passe dans la course de B qui contrôle intérieur pied droit puis passe latéralement dans la course de A qui contrôle intérieur pied gauche et frappe pied gauche (voir dessin). Idem de l'autre côté pour frapper pied droit.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement rapide contrôle + tir - passes précises et dosées 			

Match 5004		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 8 contre 8 :</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 aériens

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1023 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2011 / Vitesse 10 min.





















Technique : 3037 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 10 min.
3041 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min.
3042 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min.

Match : 5046 / Ecarter le jeu 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 aériens

Séance 4 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

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>Passe</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 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>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. 		

Physique 2011		Vitesse 10 min.	
<p>Vitesse</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Vitesse gestuelle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Sprint + tir :</p> <p>2 buts face à face (26m) avec gardiens. 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>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tir PD - tir PG 		

Technique 3037		Les contrôles orientés sur ballons aériens 10 min.	
<p>Les contrôles orientés sur ballons aériens</p> <p>Se concentrer sur 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 jongle et effectue les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaîner contrôle + conduite sur 3-4m 		

Technique 3041		Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min.	
<p>Les contrôles orientés sur ballons aériens</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie et l'enchaînement contrôle + tir.</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>Le joueur jongle en direction du but et effectue un contrôle orienté juste avant les coupelles et tire au but.</p> <p>Variantes :</p> <p>Variante 1 : contrôle orienté et tir pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : contrôle orienté et tir pied gauche</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement rapide contrôle + tir - travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens 		

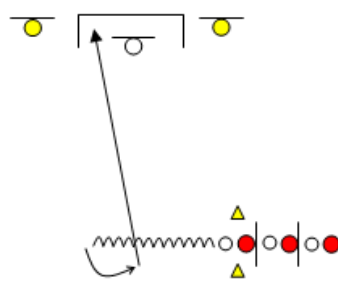
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

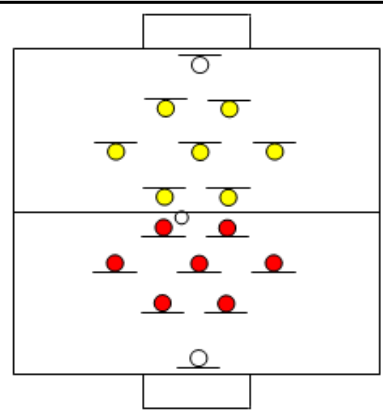
Séance 4 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Technique 3042	
Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min.	
<p><u>Les contrôles orientés sur ballons aériens</u></p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie et l'enchaînement contrôle + tir.</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><u>Contrôle orienté + tir :</u></p> <p>Le joueur jongle parallèlement par rapport au but puis effectue un contrôle orienté dans la direction opposée et tire au but en pivot.</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"> - enchaînement rapide contrôle + tir - travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens
	

Match 5046	
Ecarter le jeu 20 min.	
<p><u>Ecarter le jeu</u></p> <p>Ecarter et jouer sur les côtés, utiliser toute la largeur du terrain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - afin de contourner la défense adverse - afin d'écarter la défense adverse et créer de l'espace dans l'axe du but - pour rechercher la supériorité numérique <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Ecarter le jeu et attaquer par les côtés. Chercher à centrer.</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 : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1028 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2013 / Coordination 10 min.





















Technique : 3035 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 15 min.
3038 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min.
3039 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min.

Match : 5046 / Ecarter le jeu 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 40

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

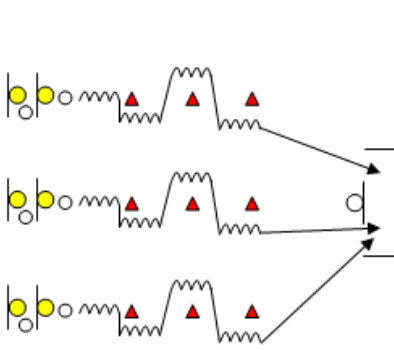
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

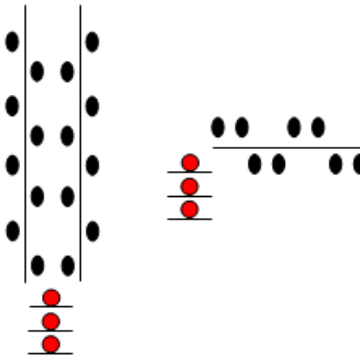
Séance 5 d'un programme composé de 24 séances

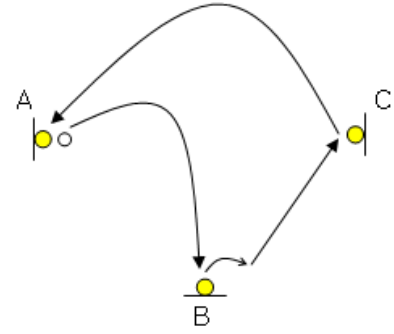
Nom de votre équipe :

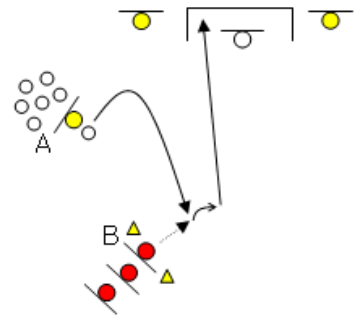
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Echauffement 1028		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>Matériel : ballons, plots.</p>		<p>Jonglerie + tir :</p> <p>Un ballon par joueur. 3 slaloms mis en place face à un but gardé par un gardien (voir dessin).</p> <p>Les joueurs se divisent en 3 groupes ; un groupe devant chaque slalom.</p> <p>Les premiers de chaque ligne partent en même temps : ils jonglent en slalomant autour des coupelles et tirent au but.</p> <p>Jonglerie libre.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tir de volée - tir de demi-volée - tir après avoir mis le ballon au sol 		
				

Physique 2013		Coordination		10 min.
<p>Coordination</p> <p>Appuis</p> <p>Fréquence</p> <p>Matériel : lattes ou coupelles.</p>		<p>Exercices d'appuis :</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>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - vivacité - dynamisme 		
				

Technique 3035		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>Matériel : ballons.</p>		<p>Contrôle de la poitrine + passe :</p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3.</p> <p>A lance le ballon à B qui contrôle avec la poitrine dans la direction de C et passe à C ; C lance le ballon à A qui contrôle de la poitrine en direction de B et passe à B ; etc.</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - changer de sens 		
				

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'appuis. 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 		
				

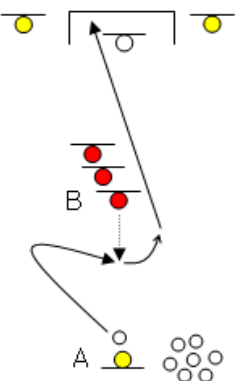
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

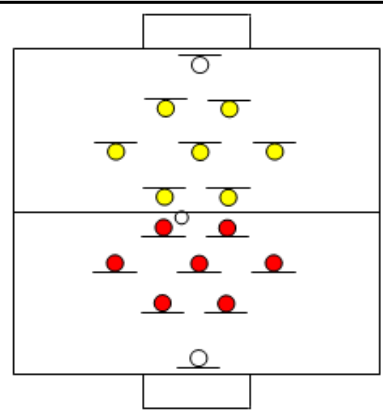
Séance 5 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Technique 3039	
Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min.	
<p>Les contrôles orientés sur ballons aériens</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>Contrôle orienté + tir :</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>Variantes :</p> <p>Variante 1 : contrôle orienté et tir pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : contrôle orienté et tir pied gauche</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 touches de balle si possible : une pour contrôler et une pour frapper - enchaînement rapide contrôle + tir - travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens
	

Match 5046	
Ecarter le jeu 20 min.	
<p>Ecarter le jeu</p> <p>Ecarter et jouer sur les côtés, utiliser toute la largeur du terrain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - afin de contourner la défense adverse - afin d'écarter la défense adverse et créer de l'espace dans l'axe du but - pour rechercher la supériorité numérique <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Ecarter le jeu et attaquer par les côtés. Chercher à centrer.</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 : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1021 / Jeu tactique 15 min.

Physique : 2005 / Vitesse 10 min.






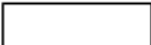














Technique : 3046 / Les amortis 15 min.
3047 / Les amortis 20 min.
3040 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min.

Match : 5046 / Ecarter le jeu 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 40

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

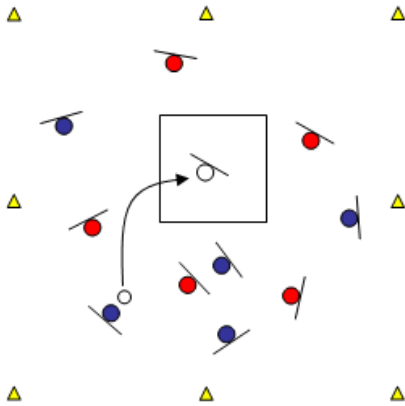
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

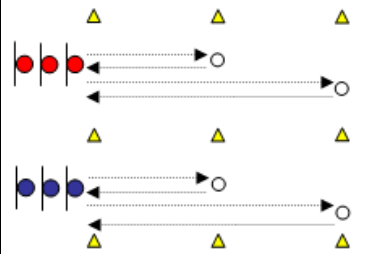
Séance 6 d'un programme composé de 24 séances


Nom de votre équipe :

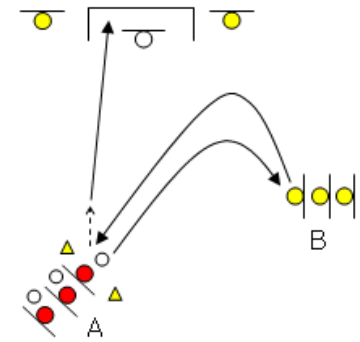
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Echauffement 1021		Jeu tactique		15 min.
<p>Jeu tactique</p> <p>Passe longue aérienne</p> <p>Jeu pour le gardien</p> <p>Matériel : 1 ballon, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Grand jeu d'échauffement :</p> <p>Une zone de 8x8m se trouve au milieu du terrain (25x25m). Match 5c5 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Le gardien se trouve dans la zone du milieu. Aucun autre joueur ne peut pénétrer dans cette zone. Pour marquer, faire une passe aérienne au gardien qui doit réceptionner le ballon sans le laisser tomber. Le gardien joue toujours avec l'équipe qui a le ballon.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter le nombre de touches de balle 			

Physique 2005		Vitesse		10 min.
<p>Vitesse</p> <p>Vitesse avec changement de rythme</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Course - Relais :</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. L'équipe dont tous les joueurs sont passés gagne. Faire plusieurs manches.</p>			

Technique 3046		Les amortis		15 min.
<p>Les amortis</p> <p>Amorti + passe longue</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>Passe longue + amorti :</p> <p>Par groupes de 2 joueurs. 1 ballon pour 2.</p> <p>Face à face : A fait une passe longue à B ; B amortit le ballon avec le coup de pied, la cuisse, la poitrine ou la tête puis fait une passe longue à A etc.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passes longues du coup de pied - adapter la distance entre A et B - s'appliquer sur l'amorti du ballon 			

Technique 3047		Les amortis		20 min.
<p>Les amortis</p> <p>Amorti + passe longue</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Passe longue et centre</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, plots.</p>	<p>Passe longue + amorti + tir :</p> <p>A fait une passe longue à B ; B amortit le ballon ; B fait une passe longue à A ; A amortit et tire au but.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passes longues du coup de pied - travailler les différents types d'amortis - choisir l'amorti le plus adapté à la situation - après l'amorti, A enchaîne sur une conduite de balle rapide + tir 			

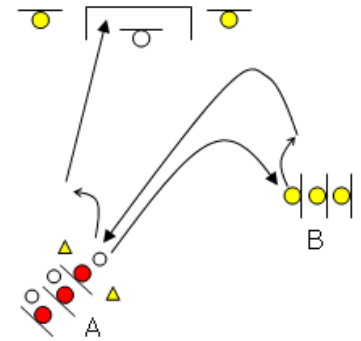
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

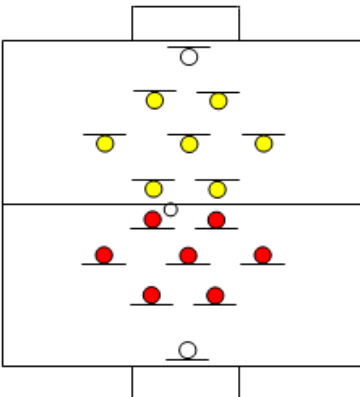
Séance 6 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Technique 3040		Les contrôles orientés sur ballons aériens		20 min.
<p><u>Les contrôles orientés sur ballons aériens</u></p> <p>Contrôle + passe longue</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur les prises de balle sur ballons aériens. Initiation à la passe longue. Centre.</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><u>Passe longue + contrôle orienté + tir :</u></p> <p>A fait une passe longue à B ; B effectue un contrôle orienté et centre pour A ; A effectue un contrôle orienté et tire au but.</p>				
<p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : B centre de la droite et A tire au but pied gauche</p> <p>Variante 2 : B centre de la gauche et A tire au but pied droit</p>		<p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens - passes longues précises et dosées 		

Match 5046		Ecarter le jeu		20 min.
<p><u>Ecarter le jeu</u></p> <p>Ecarter et jouer sur les côtés, utiliser toute la largeur du terrain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - afin de contourner la défense adverse - afin d'écarter la défense adverse et créer de l'espace dans l'axe du but - pour rechercher la supériorité numérique <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>				
<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Ecarter le jeu et attaquer par les côtés. Chercher à centrer.</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 : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1032 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2002 / Vitesse 10 min.





















Technique : 3065 / Les techniques de dribble et de débordement 15 min.
 3071 / Les techniques de dribble et de débordement 15 min.
 3069 / 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

			
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 7 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

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. 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 		

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

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

Technique 3071		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>Les double-contacts : double-contact intérieur pied droit pied gauche ; double-contact intérieur extérieur pied droit.</p> <p>Matériel : ballons, plots, un chronomètre.</p>	<p>Parcours de crochets :</p> <p>Le joueur effectue le parcours le plus vite possible (voir dessin). Chronométré : les joueurs ont plusieurs essais et tentent d'améliorer leur temps à chaque passage. Conduite libre.</p> <p>Remarque :</p> <p>Pas de consignes particulières. Le parcours est fait de manière à ce que les joueurs doivent enchaîner les double-contacts.</p>		

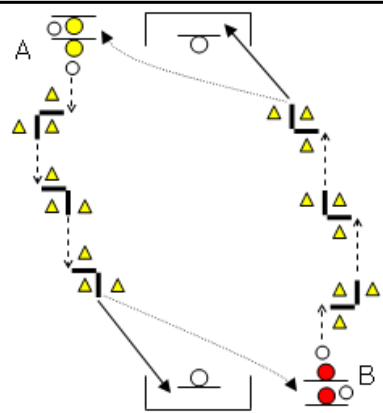
Thème de la séance : Dribbles et duels

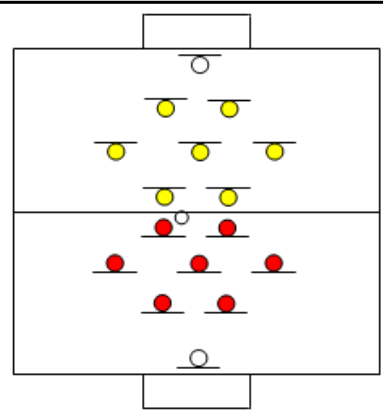
Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Technique 3069		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>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>Les double-contacts : double-contact intérieur pied droit pied gauche ; double-contact intérieur extérieur pied droit.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Parcours de crochets + tirs :</u></p> <p>Les joueurs évoluent sur le parcours (voir le dessin).</p> <p>A conduit son ballon à travers le slalom et tire au but. Après son tir il va en B. B fait de même dans l'autre sens et va en A après son tir.</p> <p>L'entraîneur annonce le type de crochet à réaliser à travers les coupelles.</p> <p>Parcours en continu, sans temps mort.</p> <p><u>Les crochets à réaliser :</u></p> <p>double-contact intérieur pied droit - intérieur pied gauche</p> <p>double-contact intérieur pied droit + extérieur pied droit</p> <p>double-contact intérieur pied gauche - intérieur pied droit</p> <p>double-contact intérieur pied gauche + extérieur pied gauche</p>		

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"> - 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 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 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 : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1001 / Exercice technique 15 min.

Physique : 2015 / Coordination 10 min.

Technique : 3077 / Les techniques de dribble et de débordement 15 min.
3080 / Les techniques de dribble et de débordement 20 min.

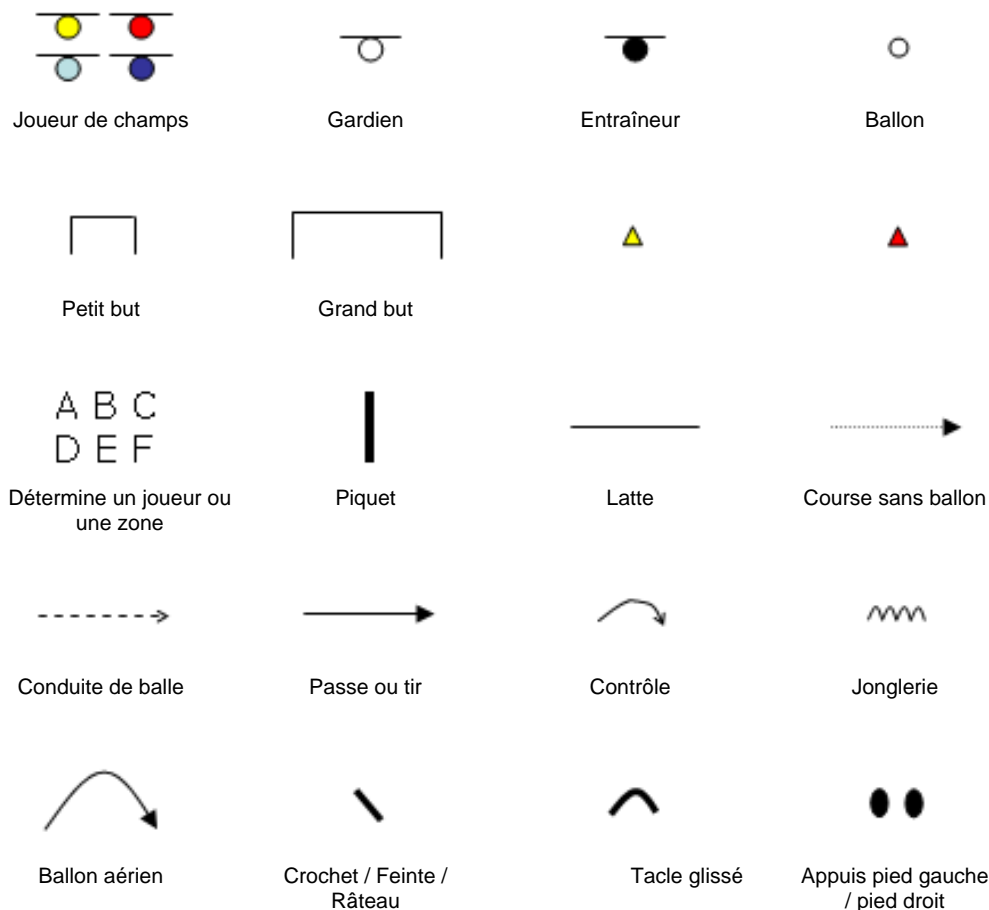
Tactique : 4024 / Le dribble et les duels 15 min.

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 8 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Echauffement 1001		Exercice technique 15 min.	
Exercice technique	Conduite + Passe :		
<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"> - demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer - 2 touches (contrôle + passe) 		

Physique 2015		Coordination 10 min.	
Coordination	Appuis et vivacité :		
<p>Appuis</p> <p>Vivacité</p> <p>Feinte</p> <p>Matériel : chasubles (1 couleur).</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><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de chasuble : pour marquer, toucher l'un des pieds de son adversaire 		

Technique 3077		Les techniques de dribble et de débordement 15 min.	
Les techniques de dribble et de débordement	Feintes :		
<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"> - A multiplie les feintes sans toucher le ballon pour déséquilibrer B et aller marquer dans le but opposé. <p><u>Variantes :</u></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 		

Technique 3080		Les techniques de dribble et de débordement 20 min.	
Les techniques de dribble et de débordement	Feintes + 1c1 + tir :		
<p>Les feintes</p> <p>Feinte + tir</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant. Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre. Recherche d'efficacité dans le tir.</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>L'attaquant tente de marquer après avoir éliminé le défenseur qui se trouve dans un carré de 6x6m.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - le défenseur fait simplement opposition sans essayer d'intercepter le ballon (défenseur passif) - le défenseur tente de récupérer le ballon (défenseur actif) <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser des feintes pour éliminer son adversaire - chercher à marquer à la sortie du dribble 		

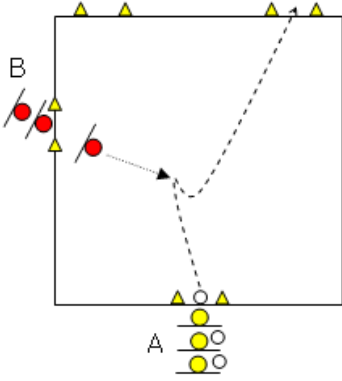
Thème de la séance : Dribbles et duels

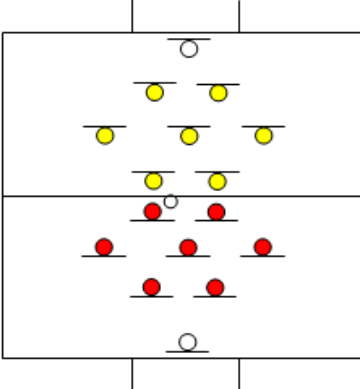
Séance 8 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Tactique 4024	
Le dribble et les duels	
15 min.	
<p>Le dribble et les duels</p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Duel 1 contre 1 :</p> <p>Terrain de 15x15m avec 2 petits buts (2m).</p> <p>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.</p> <p>Changer les rôles après 4'. Faire plusieurs manches.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un point par but marqué - utiliser les techniques de dribble et de débordement
	

Match 5011	
Le dribble et les duels	
20 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, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</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 : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1002 / Exercice technique 15 min.

Physique : 2018 / Vitesse-coordination 10 min.






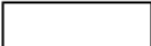


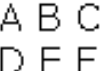











Tactique : 4027 / Le dribble et les duels 15 min.
4036 / Le dribble et les duels 15 min.
4040 / Le dribble et les duels 15 min.

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

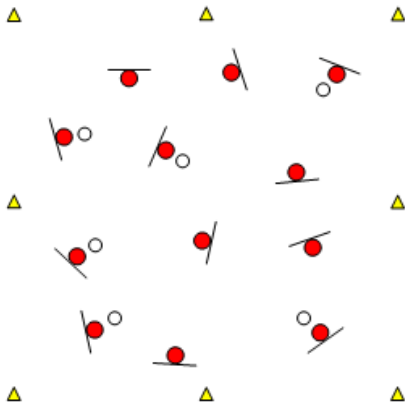
Thème de la séance : Dribbles et duels

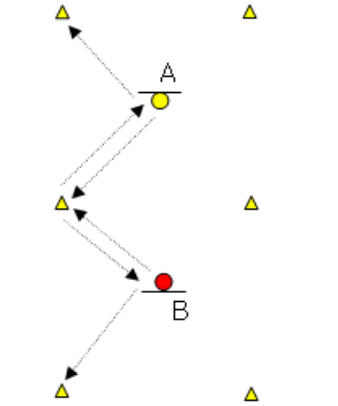
Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

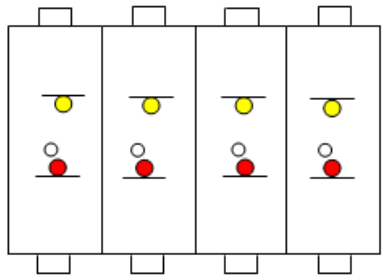
Nom de votre équipe :

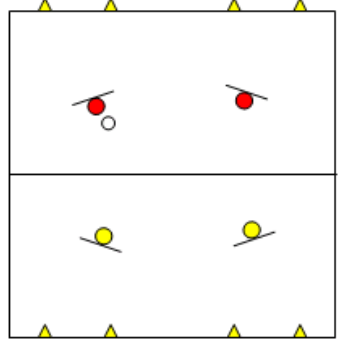
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Echauffement 1002		Exercice technique 15 min.	
Exercice technique	Contrôle + Passe :		
Contrôle	Tous les joueurs se trouvent dans une surface de 20x25m. Un ballon pour 2 joueurs.		
Passe	Les joueurs se déplacent et se passent le ballon par groupes de 2 joueurs.		
Se mettre face au jeu	Après quelques minutes, imposer la règle suivante : tout le monde joue ensemble, il est interdit de passer le ballon au joueur qui vient juste de nous le donner.		
Solliciter le ballon	Consignes :		
Matériel : ballons, plots.	<ul style="list-style-type: none"> - après une passe, s'écarter et se mettre face au jeu - demander le ballon dans les pieds - prendre ses informations 		

Physique 2018		Vitesse-coordination 10 min.	
Vitesse-coordination	Jeu du miroir :		
Maîtrise des appuis	Mettre en place plusieurs terrains composés de 2 carrés (7m de côté). 2 joueurs par terrain.		
Vivacité	Les 2 joueurs sont face à face chacun au milieu de leur carré respectif.		
Vitesse de réaction	A dirige le jeu : A court et va toucher un plot avec la main. B joue le reflet de A. Aller doucement au début puis vite quand le jeu est bien compris. Changer les rôles toutes les 30".		
Coordination	Consignes :		
Matériel : plots.	<ul style="list-style-type: none"> - A doit toujours aller toucher un plot - A et B sont toujours face à face Variante : <ul style="list-style-type: none"> - B tente d'imiter A mais quand A avance B doit reculer et quand A recule B doit avancer 		

Tactique 4027		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.	Plusieurs terrains de 12x6m avec petits buts de 2m. Duel 1 contre 1 sur chaque terrain. Match de 1'30. Système de montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend.		
- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire	Système de montée/descente :		
- ne pas déclencher son dribble trop tard	<ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers terrain 1) et les perdants descendent (vers terrain 4) - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain 		
- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire			
- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)			
Matériel : ballons, plots.			

Tactique 4036		Le dribble et les duels 15 min.	
Le dribble et les duels	Matches 2 contre 2 :		
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.	Terrains de 20x20m avec petits buts (2m). Faire des équipes de 2 joueurs et mettre en place plusieurs terrains l'un à côté de l'autre. Matches à 2 contre 2 : pour marquer, conduire le ballon à travers l'un des 2 buts adverses. 3' par match. Système de montée/descente : l'équipe qui gagne monte et l'équipe qui perd descend.		
Conseils et critères de réussite :	Système de montée/descente :		
- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire	<ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 3). - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 3 ne changent pas de terrain. 		
- ne pas déclencher son dribble trop tard			
- apporter vitesse et changement de rythme			
Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	Consignes :		
	<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 		

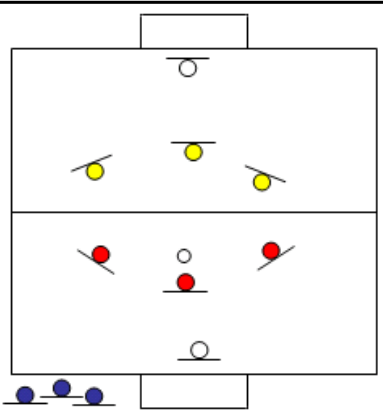
Thème de la séance : Dribbles et duels

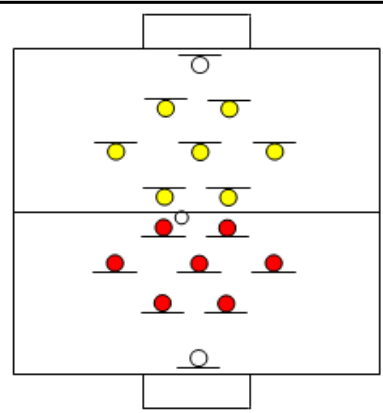
Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

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

Match 5011	
Le dribble et les duels	
20 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, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</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 : Le démarquage

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1029 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2004 / Vitesse 10 min.









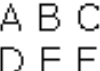











Tactique : 4002 / Le démarquage 15 min.
4009 / Le démarquage 15 min.
4010 / Le démarquage 15 min.

Match : 5032 / Le démarquage 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 démarquage

Plan de séance : Plan libre

Séance 10 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 15 ans

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. 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 			

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

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

Tactique 4009		Le démarquage		15 min.
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Taureau 5 contre 3 :</p> <p>Terrain de 20x20m. 5 joueurs (4 à l'extérieur + 1 à l'intérieur du terrain) tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre 3 joueurs taureaux (tous à l'intérieur du carré). Changer le rôle des joueurs régulièrement.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 point par passe faite au joueur du milieu sans perdre la maîtrise du ballon - le joueur du milieu est limité à une touche de balle 			

Thème de la séance : Le démarquage

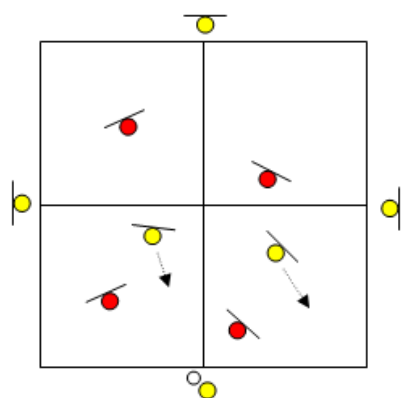
Plan de séance : Plan libre

Séance 10 d'un programme composé de 24 séances

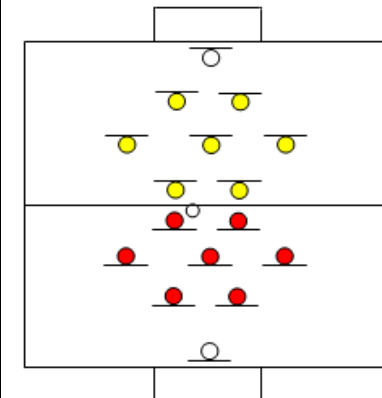
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 15 ans

Tactique 4010	
Le démarquage	
15 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Taureau 6 contre 4 :</p> <p>Terrain de 20x20m découpé en carré. 6 joueurs (4 à l'extérieur + 2 à l'intérieur du terrain) tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre 4 joueurs taureaux qui tentent de la récupérer .</p> <p>Chaque taureau doit rester dans son carré pour défendre.</p> <p>Faire cinq équipes de deux joueurs : changer le rôle des joueurs toutes les 2'.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 point par passe faite à un des joueurs du milieu sans perdre la maîtrise du ballon - 1 point par une-deux réussi entre les joueurs du milieu



Match 5032	
Le démarquage	
20 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu du démarquage.</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 : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1017 / Jeu tactique 15 min.

Physique : 2017 / Vitesse-coordination 10 min.





















Tactique : 4015 / Le démarquage 15 min.
4016 / Le démarquage 15 min.
4013 / Le démarquage 15 min.

Match : 5032 / Le démarquage 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 démarquage

Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Echauffement 1017		Jeu tactique 15 min.	
<p>Jeu tactique</p> <p>Passer</p> <p>Se démarquer</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p>Taureau 4 contre 2 :</p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 12x12m par groupe.</p> <p>Quatre joueurs se trouvent à l'extérieur du carré et tentent de conserver le ballon. Deux taureaux se trouvent à l'intérieur du carré et tentent d'intercepter le ballon.</p> <p>Le joueur qui perd le ballon devient taureau.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter à 2 touches de balle maximum 	

Physique 2017		Vitesse-coordination 10 min.	
<p>Vitesse-coordination</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Vivacité</p> <p>Vitesse</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : aucun.</p>		<p>Courses en slalom :</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.</p> <p>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 4015		Le démarquage 15 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>		<p>Attaques par vagues 3 contre 2 :</p> <p>Par équipes de 3 joueurs.</p> <p>L'équipe Rouge (3 joueurs) attaque l'équipe Bleu (2 joueurs + un gardien). L'équipe Jaune est en attente au milieu de terrain.</p> <p>Quand l'action est terminée : l'équipe Bleu se place en attente derrière l'équipe Jaune ; l'équipe Rouge défend ; l'équipe Jaune attaque.</p> <p>Si la défense récupère le ballon, relancer dans les pieds d'un joueur de l'équipe en attente.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - demander au porteur du ballon d'aller fixer la défense - demander aux autres joueurs d'écarter sur les côtés pour créer de l'espace 	

Tactique 4016		Le démarquage 15 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p>Attaquer à 3 contre 2 :</p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un terrain de 35x30m avec deux grands buts par groupe.</p> <p>L'équipe Rouge (3 joueurs) attaque l'équipe Bleu (2 joueurs + 1 gardien). Quand l'action est terminée : l'équipe Rouge se replace en défense (2 joueurs + 1 gardien) ; l'équipe Bleu attaque (3 joueurs).</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de contre-attaque (en cas de récupération du ballon, transmettre celui-ci à son gardien), laisser l'équipe adverse se reposer 	

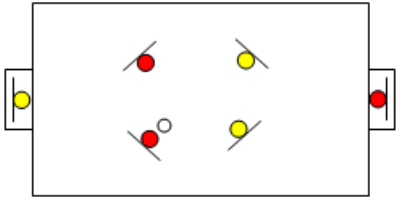
Thème de la séance : Le démarquage

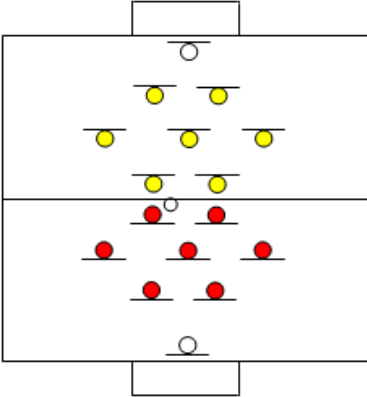
Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Tactique 4013	
Le démarquage	
15 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Jeu des capitaines :</p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 30x20m (avec 2 zones de 3x3m aux extrémités) par groupe.</p> <p>Match 2 contre 2 à l'intérieur du terrain. Pour marquer, transmettre le ballon au joueur (capitaine) de son équipe situé dans le carré opposé.</p> <p>Quand son équipe n'a pas le ballon, le capitaine, tout en restant dans son carré, joue pour l'équipe adverse qui peut l'utiliser en soutien.</p> <p>Situation de 4c2 en possession du ballon.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - changer les capitaines régulièrement
	

Match 5032	
Le démarquage	
20 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</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 : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1030 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2006 / Vitesse 10 min.

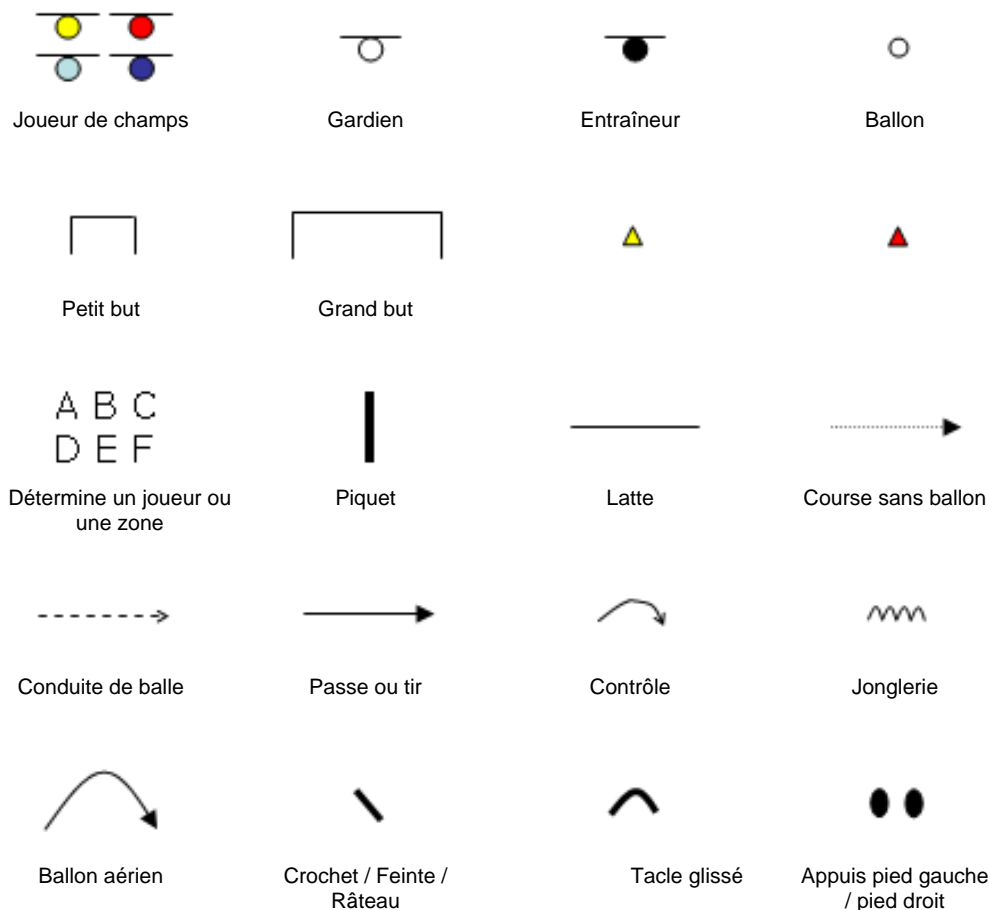
Tactique : 4006 / Le démarquage 15 min.
4014 / Le démarquage 15 min.
4019 / Le démarquage 15 min.

Match : 5032 / Le démarquage 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende



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 : 15 ans

Echauffement 1030		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 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>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 		

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

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

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

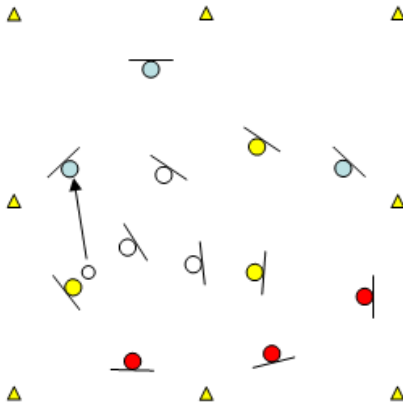
Thème de la séance : Le démarquage

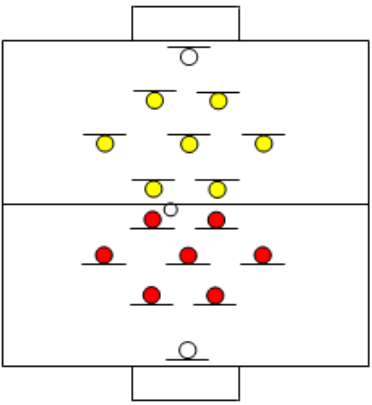
Séance 12 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Tactique 4019	
Le démarquage	
15 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (4 couleurs).</p>	<p>Taureau collectif 9 contre 3 :</p> <p>Terrain de 35x25m. 4 équipes de 3 joueurs.</p> <p>Trois équipes tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre une équipe taureau.</p> <p>L'équipe qui perd le ballon devient taureau.</p> <p>Dessin : Rouge, Turquoise et Jaune jouent ensemble contre Blanc.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - rechercher la sécurité - jouer le ballon là où il y a le moins d'adversaires - rechercher et créer de l'espace
	

Match 5032	
Le démarquage	
20 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</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 : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1016 / Jeu tactique 15 min.

Physique : 2012 / Coordination 10 min.





















Tactique : 4003 / Le démarquage 15 min.
4011 / Le démarquage 15 min.
4020 / Le démarquage 15 min.

Match : 5032 / Le démarquage 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

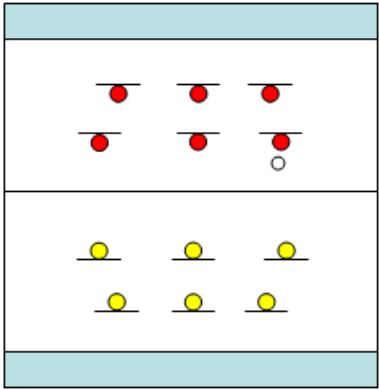
Thème de la séance : Le démarquage

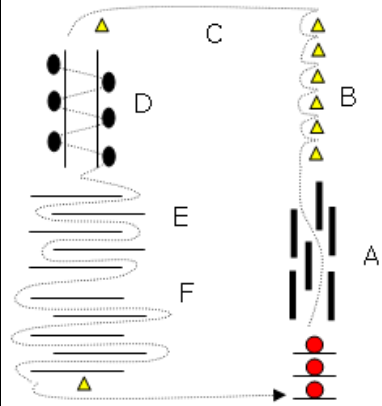
Séance 13 d'un programme composé de 24 séances

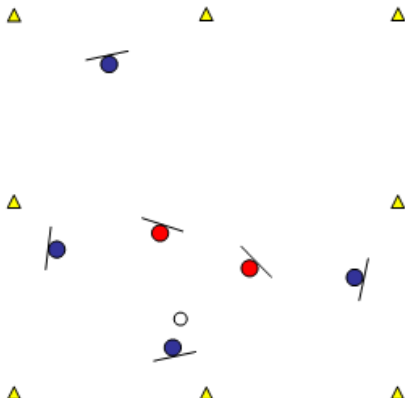
Nom de votre équipe :

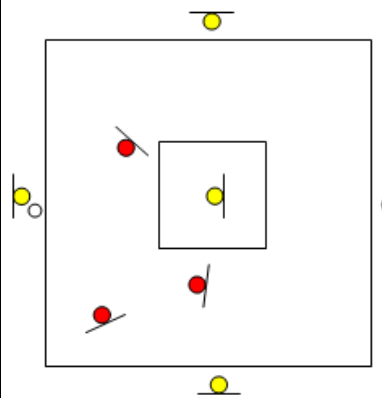
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Echauffement 1016	
Jeu tactique 15 min.	
<p>Jeu tactique</p> <p>Démarquage</p> <p>Jeu vers l'avant</p> <p>Matériel : 1 ballon, plots.</p>	<p>Grand jeu d'échauffement :</p> <p>Terrain de 50x30m avec 2 zones aux extrémités.</p> <p>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.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - prendre ses informations
	

Physique 2012	
Coordination 10 min.	
<p>Coordination</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Matériel : plots, piquets, lattes.</p>	<p>Parcours de coordination :</p> <p>En partant à un intervalle régulier, les joueurs effectuent le parcours (voir dessin) en respectant les consignes suivantes.</p> <p>Consignes du parcours :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 4003	
Le démarquage 15 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Taureau 4 contre 2 :</p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 15x15m 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>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'équipe (équipes de 2 joueurs) dont le joueur perd le ballon ou effectue une mauvaise passe devient taureau. - seul le joueur qui perd le ballon devient taureau <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est - aider le porteur du ballon
	

Tactique 4011	
Le démarquage 15 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Taureau 5 contre 3 :</p> <p>Terrain de 20x20m avec une zone de 5x5m au milieu.</p> <p>5 joueurs (4 à l'extérieur + 1 à l'intérieur de la zone) tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre 3 joueurs taureaux qui tentent de le récupérer (ils ne peuvent pas pénétrer dans la zone). Changer le rôle des joueurs régulièrement.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 point par passe faite au joueur du milieu sans perdre la maîtrise du ballon - le joueur du milieu est limité à une touche de balle
	

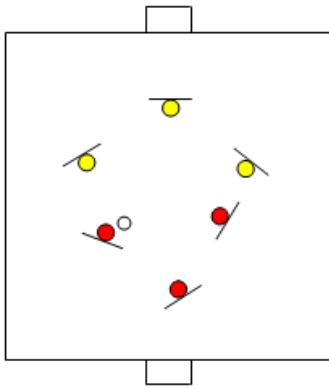
Thème de la séance : Le démarquage

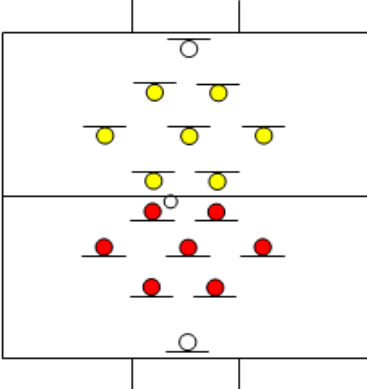
Séance 13 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Tactique 4020	
Le démarquage	
15 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Jeu dirigé 3 contre 3 :</p> <p>Terrain de 30x20m avec petits buts (2-3m). Match 3 contre 3. Demander aux joueurs d'aider et d'offrir constamment des solutions au porteur du ballon.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - arrêter le jeu pour expliquer et démontrer si nécessaire
	

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

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1012 / Exercice technique 15 min.

Physique : 2009 / Vitesse 10 min.






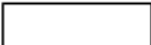














Technique : 3091 / Le jeu sans contrôle 10 min.
3092 / Le jeu sans contrôle 15 min.
3109 / Le jeu sans contrôle 20 min.

Match : 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 14 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Echauffement 1012		Exercice technique 15 min.	
<p>Exercice technique</p> <p>Passe</p> <p>Jeu sans contrôle</p> <p>Toucher de balle</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Passe sans contrôle :</p> <p>Par groupes de 6 joueurs avec un ballon pour 6.</p> <p>A passe le ballon à B et court se replacer derrière sa ligne.</p> <p>B passe en une touche à C et court se replacer derrière sa ligne ; etc.</p> <p>Les passes doivent être précises et dosées pour donner du rythme au jeu.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une touche de balle - être sur ses appuis - attaquer le ballon 		

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

Technique 3091		Le jeu sans contrôle 10 min.	
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Passe et va sans contrôle :</p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.</p> <p>Passe et va sans contrôle : les joueurs sont limités à une touche de balle.</p> <p>Le joueur passe le ballon et va se placer derrière le joueur en face de lui.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - garder le ballon au sol - utiliser le pied droit et le pied gauche 		

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

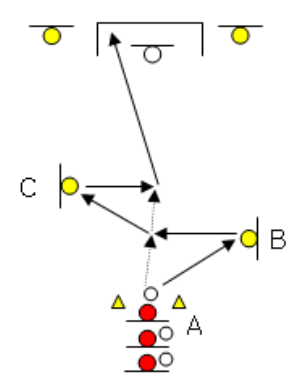
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

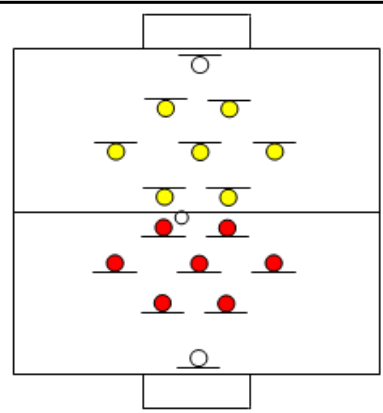
Séance 14 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Technique 3109		Le jeu sans contrôle		20 min.
<p>Le jeu sans contrôle</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>Tir sans contrôle :</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>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs sont limités à une touche de balle - utiliser le pied droit et le pied gauche pour passer et tirer - changer les postes régulièrement 			

Match 5018		Le jeu sans contrôle		20 min.
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</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 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 : 15 ans





















Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1014 / Exercice technique	15 min.
<u>Physique</u> :	2019 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3100 / Le jeu sans contrôle	15 min.
	3101 / Le jeu sans contrôle	15 min.
	3112 / Le jeu sans contrôle	20 min.
<u>Match</u> :	5018 / Le jeu sans contrôle	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 : 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 : 15 ans

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

Physique 2019		Vitesse-coordination 10 min.	
<p>Vitesse-coordination</p> <p>Techniques de course</p> <p>Sauts</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : lattes, plots.</p>	<p>Techniques de course + sprint :</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>Consignes des passages :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un appui entre les lattes : très rapide - 2 appuis (PG + PD) entre les lattes : très rapide - sauts pieds joints entre les lattes - sauts verticaux avec genoux levés en changeant d'appuis à chaque saut - course latérale : 2 appuis rapides entre les lattes - cloche pied droit - cloche pied gauche 		

Technique 3100		Le jeu sans contrôle 15 min.	
<p>Le jeu sans contrôle</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"> - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Passes sans contrôle :</p> <p>Par groupe de 3 joueurs. Un ballon pour 3.</p> <p>A passe à B qui remet en une touche à A ; A passe à C ; C passe à B qui s'est retourné et qui remet à C ; C passe à A ; etc.</p> <p>Toutes les passes se font en une touche de balle. B se décale et se retourne après chacune de ses remises pour laisser passer le ballon.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs sont limités à une touche de balle (sans contrôle) - qualité dans les passes : dosage et précision - être sur ses appuis 		

Technique 3101		Le jeu sans contrôle 15 min.	
<p>Le jeu sans contrôle</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"> - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Jeu à 4 sans contrôle :</p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.</p> <p>A passe à B qui remet en une touche à A ; A passe diagonalement à C ; C passe à D qui remet à C qui passe diagonalement pour B ; etc. (voir dessin).</p> <p>Après sa passe B va en A et A en B ; après sa passe D va en C et C en D.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une touche de balle (sans contrôle) - qualité dans les passes : dosage et précision - être sur ses appuis - attaquer son ballon 		

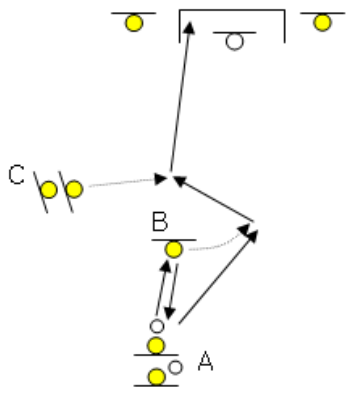
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

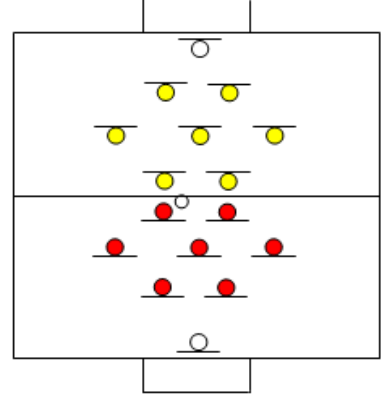
Séance 15 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Technique 3112	
Le jeu sans contrôle 20 min.	
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passé et remise 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>Passé et tir sans contrôle :</p> <p>A passe à B qui remise pour A ; A redonne à B légèrement dans la profondeur ; B passe latéralement pour C qui tire au but.</p> <p>Les joueurs sont limités à une touche de balle.</p> <p>Changer les postes régulièrement.</p> <p>Variantes :</p> <p>Variante 1 : le ballon de A pour C vient de la droite + frappe de C pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon de A pour C vient de la gauche + frappe de C pied gauche (les joueurs sont de l'autre côté)</p>
	

Match 5018	
Le jeu sans contrôle 20 min.	
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passé sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>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 : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1008 / Exercice technique 15 min.

Physique : 2003 / Vitesse 10 min.





















Technique : 3090 / Le jeu sans contrôle 15 min.
3097 / Le jeu sans contrôle 15 min.
3108 / Le jeu sans contrôle 20 min.

Match : 5018 / Le jeu sans contrôle 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

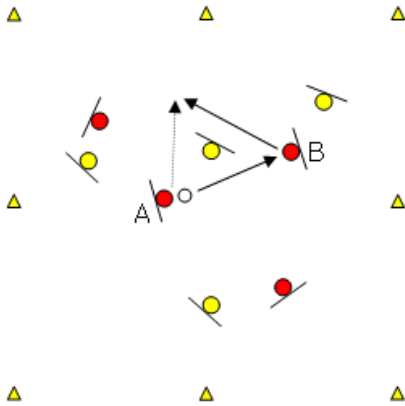
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

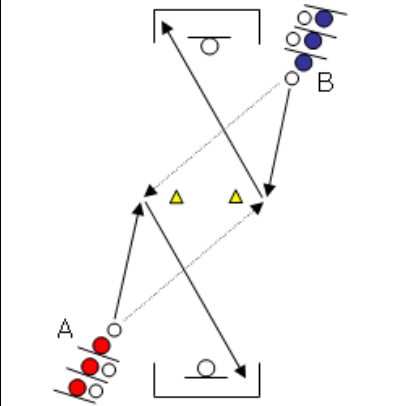
Séance 16 d'un programme composé de 24 séances

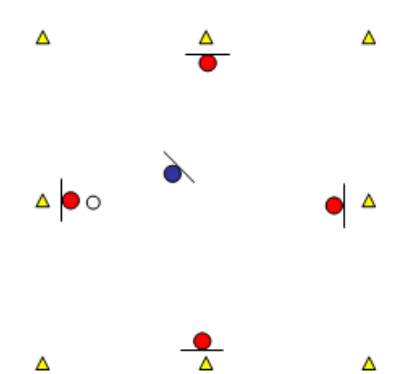
Nom de votre équipe :

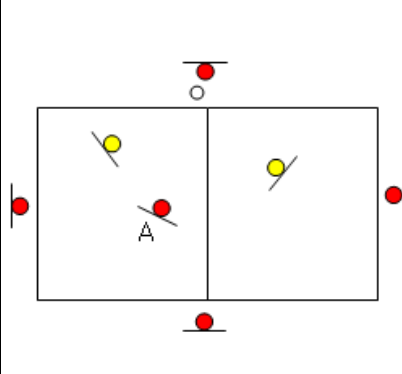
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Echauffement 1008		Exercice technique 15 min.	
Exercice technique	Le une-deux :		
Une-deux Passer et se déplacer Appel de balle Demander le ballon dans la course Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	4 contre 4 : deux équipes de quatre joueurs s'opposent sur un terrain de 20x20m. Conservation du ballon. Rechercher à jouer des 1-2 avec ses partenaires. Un point marqué pour chaque 1-2 correctement réalisé. Exemple : A passe à B qui lui remet en "1-2". A récupère le ballon après avoir contourné l'adversaire. Consignes : - passer et demander le ballon - passer et accélérer - s'appliquer dans les remises en une touche de balle		

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

Technique 3090		Le jeu sans contrôle 15 min.	
Le jeu sans contrôle	Taureau 4 contre 1 (sans contrôle) :		
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 avec un ballon par groupe. Carré de 10x10m. Quatre joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre un défenseur. Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient défenseur. Les joueurs sont limités à une touche de balle. Consignes : - être sur ses appuis - attaquer le ballon		

Technique 3097		Le jeu sans contrôle 15 min.	
Le jeu sans contrôle	Taureau 5 contre 2 (sans contrôle) :		
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 7 joueurs avec un ballon par groupe. 5 joueurs (4 à l'extérieur + 1 à l'intérieur du terrain) tentent de conserver la maîtrise du ballon contre 3 défenseurs. Chaque défenseur doit rester dans son carré. A peut jouer dans les deux carrés. Les joueurs sont limités à une touche de balle (jeu sans contrôle). Un point marqué chaque fois que le joueur du milieu touche le ballon sans perdre la maîtrise de celui-ci. Consignes : - être sur ses appuis - attaquer le ballon		

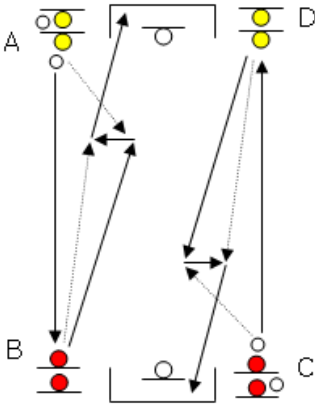
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

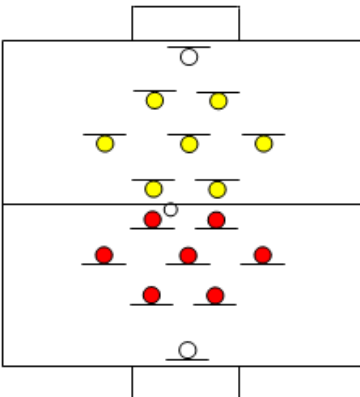
Séance 16 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Technique 3108		Le jeu sans contrôle 20 min.	
<p>Le jeu sans contrôle</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.</p>	<p>Parcours de passes et de tirs sans contrôle :</p> <p>A passe à B puis court dans l'axe du but. B passe à A qui lui remise dans la course. B tire au but en étant désaxé. Idem pour C et D sur l'autre but.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs sont limités à une touche de balle - utiliser le pied droit et le pied gauche pour passer et tirer 		

Match 5018		Le jeu sans contrôle 20 min.	
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</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 : Attaquer à 2c1

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1015 / Jeu tactique 15 min.

Physique : 2020 / Vitesse-coordination 10 min.





















Technique : 3132 / Passe longue 15 min.
3139 / Passe longue et centre 15 min.
3133 / Passe longue et centre 20 min.

Match : 5025 / Centre et reprise 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 : Attaquer à 2c1

Séance 17 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Echauffement 1015		Jeu tactique 15 min.	
<p>Jeu tactique</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>Grand jeu d'échauffement :</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>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - après un but et lors d'un 6m le gardien relance à la main pour l'équipe adverse - pas de corner (relance du gardien pour l'équipe adverse) 		

Physique 2020		Vitesse-coordination 10 min.	
<p>Vitesse-coordination</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Matériel : lattes, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Course - Relais :</p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Courses entre 2 équipes.</p> <p>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.</p> <p>Faire plusieurs manches.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - idem en arrière (dos au parcours) puis sprint jusqu'à son partenaire 		

Technique 3132		Passe longue 15 min.	
<p>Passe longue</p> <p>Passe longue tendue</p> <p>Passe longue à trajectoire ascendante</p> <p>Se concentrer sur le geste de la passe longue et la qualité des contrôles.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Passe longue :</p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face : A fait une passe longue à B ; B contrôle le ballon puis fait une passe longue à A ; etc.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler les passes longues pied droit et pied gauche - travailler les différents types de passes longues (trajectoires ascendantes et tendues) - adapter la distance entre A et B - contrôle du ballon libre 		

Technique 3139		Passe longue et centre 15 min.	
<p>Passe longue et centre</p> <p>Passe longue tendue</p> <p>Passe longue à trajectoire ascendante</p> <p>Remise sans contrôle</p> <p>Se concentrer sur la qualité des passes longues et des remises.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Passe longue et remise :</p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.</p> <p>A fait une passe longue à B qui remet en une touche à C ; C passe pour B qui fait une passe longue à D ; D remet pour A ; A passe à D ; D fait une passe longue à C ; etc.</p> <p>Après sa passe longue, A va en D (et D en A) ; après sa passe longue, B va en C (et C en B).</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler pied droit et pied gauche - travailler les différents types de passes longues (trajectoires ascendantes et tendues) - adapter la distance suivant le niveau des joueurs 		

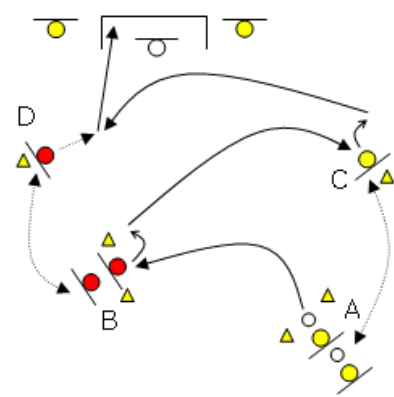
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

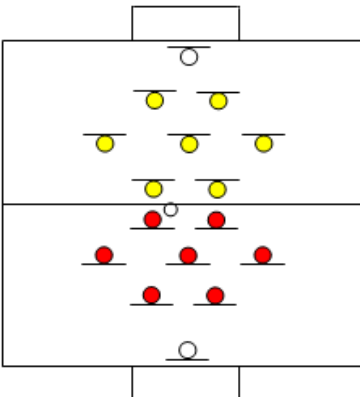
Séance 17 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Technique 3133		Passe longue et centre		20 min.
Passe longue et centre		Passe longue + centre + tir :		
Passe longue tendue	Passe longue à trajectoire ascendante	Contrôle + tir	Se concentrer sur le geste de la passe longue, la qualité des contrôles et des centres.	
Matériel : ballons, plots.		<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler pied droit et pied gauche - travailler les différents types de passes longues (trajectoires ascendantes et tendues) - dosages et précisions dans les passes 		
				

Match 5025		Centre et reprise		20 min.
Centre et reprise		Match 8 contre 8 :		
Centre	Passe longue	Jeu de volée	Jeu de tête	Finition
Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).		7 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer dans les centres. Recherche d'efficacité devant le but à la réception des centres.		
				

Séance d'entraînement

Séance 18 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1021 / Jeu tactique 15 min.

Physique : 2010 / Vitesse 10 min.





















Technique : 3137 / Passe longue et centre 15 min.
3134 / Passe longue et centre 15 min.
3138 / Passe longue et centre 20 min.

Match : 5025 / Centre et reprise 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

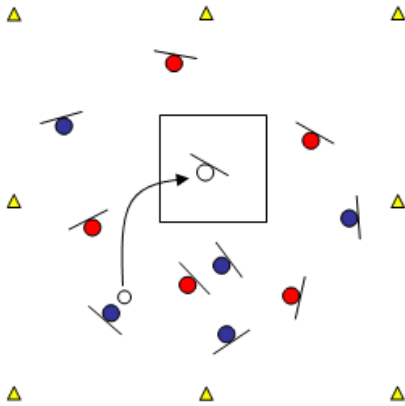
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

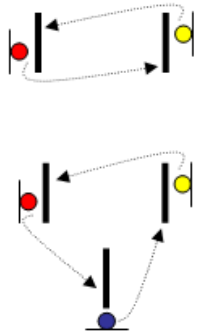
Séance 18 d'un programme composé de 24 séances

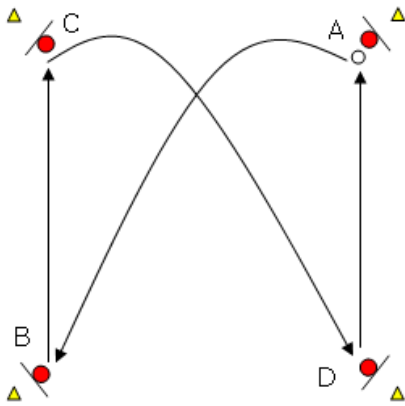
Nom de votre équipe :

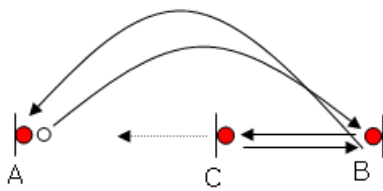
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Echauffement 1021		Jeu tactique 15 min.	
<p>Jeu tactique</p> <p>Passe longue aérienne</p> <p>Jeu pour le gardien</p> <p>Matériel : 1 ballon, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Grand jeu d'échauffement :</p> <p>Une zone de 8x8m se trouve au milieu du terrain (25x25m). Match 5c5 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Le gardien se trouve dans la zone du milieu. Aucun autre joueur ne peut pénétrer dans cette zone. Pour marquer, faire une passe aérienne au gardien qui doit réceptionner le ballon sans le laisser tomber. Le gardien joue toujours avec l'équipe qui a le ballon.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter le nombre de touches de balle 		

Physique 2010		Vitesse 10 min.	
<p>Vitesse</p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Matériel : piquets.</p>	<p>Vitesse de réaction :</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>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - signal sonore (au top) - signal visuel : au départ d'un joueur déterminé et dans le sens qu'il a choisi 		

Technique 3137		Passe longue et centre 15 min.	
<p>Passe longue et centre</p> <p>Passe longue tendue</p> <p>Passe longue à trajectoire ascendante</p> <p>Remise sans contrôle</p> <p>Se concentrer sur la qualité des passes longues et des remises.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Passe longue :</p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.</p> <p>A effectue une passe longue à B ; B remise pour C en une touche ; C effectue une passe longue à D ; D remise en une touche pour A ; etc. Changer les rôles régulièrement.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler pied droit et pied gauche - travailler les différents types de passes longues (trajectoires ascendantes et tendues) - adapter la distance entre A et B et entre C et D 		

Technique 3134		Passe longue et centre 15 min.	
<p>Passe longue et centre</p> <p>Passe longue tendue</p> <p>Passe longue à trajectoire ascendante</p> <p>Remise en une touche de balle</p> <p>Se concentrer sur le geste de la passe longue et la qualité de la remise.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Passe longue :</p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3.</p> <p>A effectue une passe longue à B ; B remise pour C en une touche ; C redonne à B ; B effectue une passe longue à A ; A remise pour C ; etc. Changer les rôles régulièrement.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passe longue du coup de pied - alterner les passes longues pied droit et pied gauche - adapter la distance entre A et B 		

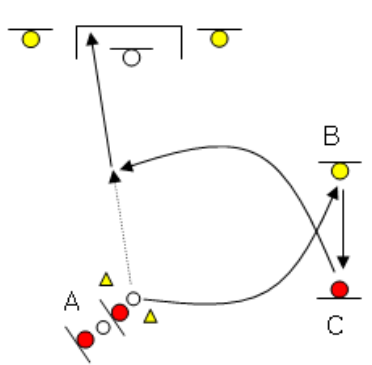
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

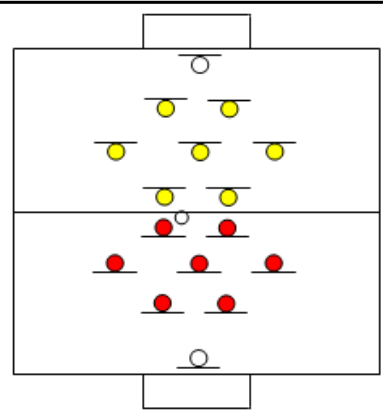
Séance 18 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Technique 3138		Passe longue et centre		20 min.
Passe longue et centre	Passe longue + remise + centre + tir :			
Passe longue tendue Passe longue à trajectoire ascendante Remise sans contrôle Centre + tir Se concentrer sur la qualité des passes longues, des remises et des centres. Matériel : ballons, plots.	A effectue une passe longue pour B (puis A se place devant le but pour réceptionner le centre) ; B remise en une touche en retrait pour C ; C centre sans contrôle pour A ; A tire au but (après avoir contrôlé ou non le ballon). Consignes : - travailler pied droit et pied gauche - travailler les différents types de passes longues (trajectoires ascendantes et tendues) - doubler les postes suivant le nombre de joueurs (doubler au moins A)			

Match 5025		Centre et reprise		20 min.
Centre et reprise	Match 8 contre 8 :			
Centre Passe longue Jeu de volée Jeu de tête Finition Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).	7 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer dans les centres. Recherche d'efficacité devant le but à la réception des centres.			

Séance d'entraînement

Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1016 / Jeu tactique 15 min.

Physique : 2007 / Vitesse 10 min.






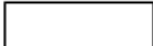














Technique : 3136 / Passe longue et centre 20 min.
3140 / Passe longue et centre 20 min.

Match : 5025 / Centre et reprise 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 : Attaquer à 2c1

Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

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

Physique 2007		Vitesse		10 min.
Vitesse	Duel pour le ballon :			
Vivacité	Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les coupelles.			
Maîtrise des appuis	Au signal sonore, les joueurs sprintent en allant toucher les coupelles du slalom avec la main : le premier arrivé au ballon tire.			
Vitesse	1 point rapporté à l'équipe par tir et un point de bonus par but marqué.			
Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	Variantes :			
	- départ debout - départ assis - départ allongé			

Technique 3136		Passe longue et centre		20 min.
Passe longue et centre	Parcours technique de passes longues et de centres :			
Passe longue tendue	Enchaînements de contrôles, de passes longues, de centres et de tirs. Environ 35m entre les buts.			
Passe longue à trajectoire ascendante	A fait une passe longue à B ; B contrôle et fait une passe longue à C ; C contrôle et centre pour D qui tire au but en contrôlant ou non le ballon.			
Contrôle	(Dans le même temps, A' fait une passe longue à B' ; B' contrôle et fait une passe longue à C' ; C' contrôle et centre pour D' qui tire au but).			
Centre + tir	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' ; A' va en B' ; etc. Doubler les postes en fonction du nombre de joueurs pour avoir un minimum de temps morts.			
Matériel : ballons, plots.				

Technique 3140		Passe longue et centre		20 min.
Passe longue et centre	Centre et finition devant le but :			
Centre	Terrain de 20x30m avec 2 couloirs latéraux (3m).			
Finition devant le but	Match à 4 contre 4 (dont les gardiens) plus 1 joueur dans chaque couloir qui joue avec l'équipe qui lui passe le ballon.			
Se concentrer sur la qualité des centres et sur l'efficacité devant le but.	On ne peut marquer qu'à la suite d'un centre.			
Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	Consignes :			
	- donner sur un côté dès la récupération du ballon - chercher à centrer rapidement - chercher à marquer			

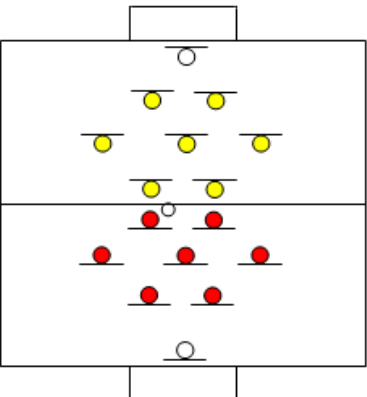
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Match 5025		Centre et reprise		20 min.
<p>Centre et reprise</p> <p>Centre</p> <p>Passe longue</p> <p>Jeu de volée</p> <p>Jeu de tête</p> <p>Finition</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer dans les centres. Recherche d'efficacité devant le but à la réception des centres.</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 : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1019 / Jeu tactique 15 min.

Physique : 2016 / Coordination 10 min.





















Tactique : 4060 / L'orientation du jeu 15 min.
4064 / L'orientation du jeu 15 min.
4061 / 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

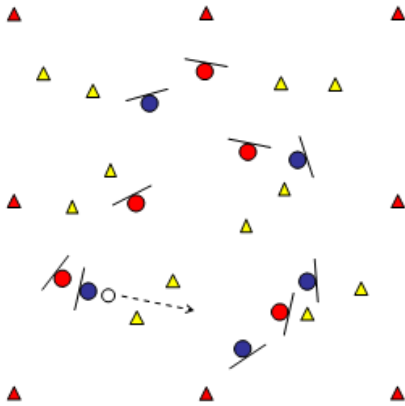
Thème de la séance : L'orientation du jeu

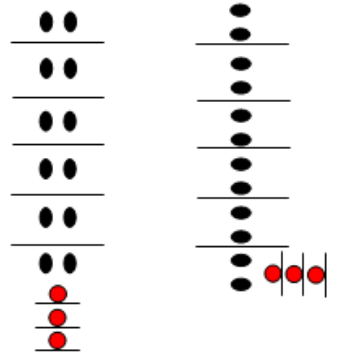
Séance 20 d'un programme composé de 24 séances

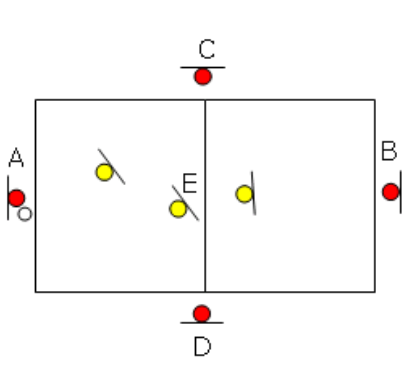
Nom de votre équipe :

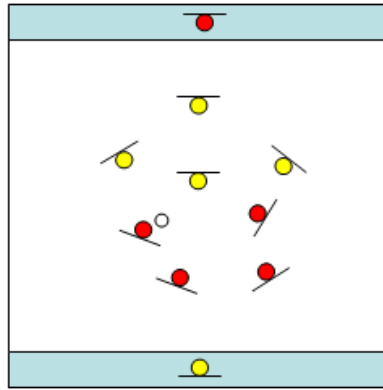
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Echauffement 1019		Jeu tactique 15 min.	
<p>Jeu tactique</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Démarrage</p> <p>Conduite de balle</p> <p>Matériel : 1 ballon, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Jeu des portes :</p> <p>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.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lever la tête - aider le porteur de ballon 		

Physique 2016		Coordination 10 min.	
<p>Coordination</p> <p>Appuis</p> <p>Fréquence</p> <p>Matériel : lattes ou coupelles.</p>	<p>Exercices d'appuis :</p> <p>Des barres (ou coupelles) sont disposées sur le terrain à intervalles réguliers (environ 50cm).</p> <p>Consignes de course :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Variantes :</p> <p>Premier exercice : le joueur fait face au parcours Deuxième exercice : le joueur se déplace latéralement</p>		

Tactique 4060		L'orientation du jeu 15 min.	
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - 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. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Taureau 4 contre 3 :</p> <p>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 trois 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. Deux taureaux doivent rester chacun dans un carré et le troisième taureau (E) peut défendre dans les deux carrés. Le joueur qui perd le ballon ou qui fait une mauvaise passe devient taureau. Pour marquer, transmettre le ballon de A à B ou de B à A avec ou sans l'aide de C et D.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter à 3 touches de balle 		

Tactique 4064		L'orientation du jeu 15 min.	
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - 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. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Jeu des capitaines 5 contre 5 :</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>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir la solution vers l'avant en priorité 		

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 : 15 ans

Tactique 4061		L'orientation du jeu		15 min.
L'orientation du jeu				
La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :				
- choisir en priorité la solution vers l'avant				
- 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).				
Taureau 6 contre 4 :				
Terrain de 20x20m. Faire deux équipes de 6 joueurs.				
4 contre 4 à l'intérieur du terrain + 2 joueurs de chaque équipe sur les côtés du terrain.				
Pour marquer, les rouges doivent amener le ballon de A à B (ou de B à A) ; les jaunes de C à D (ou de D à C). Changer les joueurs extérieurs toutes les 3'.				
Variantes :				
- jeu libre				
- limiter le nombre de touches de balle suivant le niveau				

Match 5039		L'orientation du jeu		20 min.
L'orientation du jeu				
La relation « appui-soutien ». Priorités dans l'orientation du jeu :				
- choisir en priorité la solution vers l'avant				
- 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, chasubles (2 couleurs).				
Match 8 contre 8 :				
7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.				

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 : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1030 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2011 / 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 21 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 15 ans

Echauffement 1030		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 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>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 		

Physique 2011		Vitesse 10 min.	
<p>Vitesse</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Vitesse gestuelle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Sprint + tir :</p> <p>2 buts face à face (26m) avec gardiens. 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>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tir PD - tir PG 		

Tactique 4055		L'orientation du jeu 15 min.	
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - 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. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 4 contre 4 :</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>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté 		

Tactique 4053		L'orientation du jeu 15 min.	
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - 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. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 4 contre 4 :</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>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - si c'est bloqué d'un côté, ressortir le ballon et réorienter le jeu de l'autre côté 		

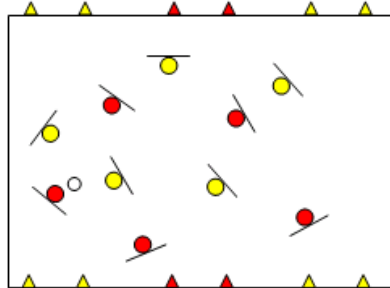
Thème de la séance : L'orientation du jeu

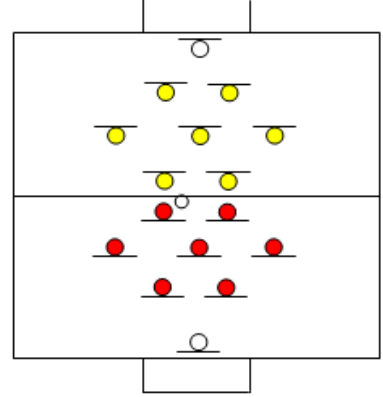
Séance 21 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Tactique 4052	
L'orientation du jeu	
	15 min.
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - 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. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 5 contre 5 :</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>Pour marquer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - dans les buts extérieurs : conduire le ballon à travers le but - dans le but du milieu : libre (tir autorisé) <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - si c'est bloqué d'un côté, ressortir le ballon et réorienter le jeu de l'autre côté 

Match 5039	
L'orientation du jeu	
	20 min.
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation « appui-soutien ». Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - 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. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</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 : L'orientation du jeu

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1034 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2013 / Coordination 10 min.






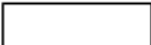














Tactique : 4054 / L'orientation du jeu 15 min.
4065 / L'orientation du jeu 15 min.
4056 / L'orientation du jeu 15 min.

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 22 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Echauffement 1034		Jeux réduits 15 min.	
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Match 4 contre 4 sans chasuble :</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>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds - prendre ses informations 		

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

Tactique 4054		L'orientation du jeu 15 min.	
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - 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. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Stop-ball 4 contre 4 :</p> <p>Match 4 contre 4 sur un terrain de 35x20m avec zones de 2m aux extrémités.</p> <p>Pour marquer, stopper le ballon dans l'en-but adverse.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - respecter les priorités dans l'orientation du jeu pour aller marquer 		

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

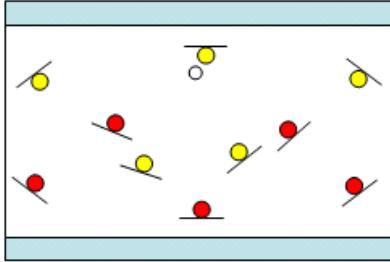
Thème de la séance : L'orientation du jeu

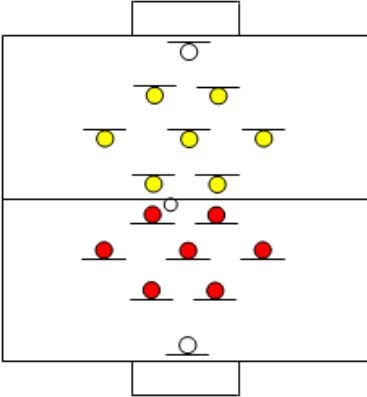
Séance 22 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

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

Match 5039	
L'orientation du jeu	
20 min.	
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation « appui-soutien ». Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - 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. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.</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 : 15 ans

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 : 5025 / Centre et reprise 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 40

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 de tête

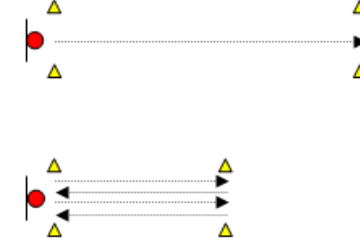
Séance 23 d'un programme composé de 24 séances

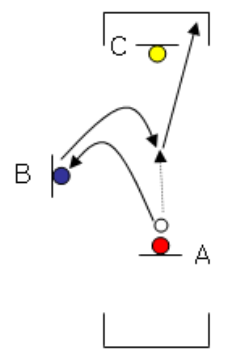
Nom de votre équipe :

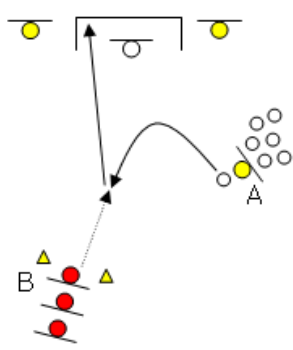
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Echauffement 1022	
Toucher de balle 15 min.	
<p>Toucher de balle</p> <p>Jonglerie</p> <p>maîtrise individuelle du ballon</p> <p>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Test de jonglerie :</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>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pied droit - Pied gauche - Tête - Libre 

Physique 2001	
Vitesse 10 min.	
<p>Vitesse</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots, un décimètre.</p>	<p>Tests de vitesse :</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>Le jeu de tête</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>Remise et tir de la tête :</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>Le jeu de tête</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>Tir de la tête :</p> <p>A lance dans la course de B qui attaque le ballon et frappe au but de la tête.</p> <p>Variantes :</p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la droite + tête (voir dessin) Variante 2 : le ballon vient de la gauche + tête</p> 

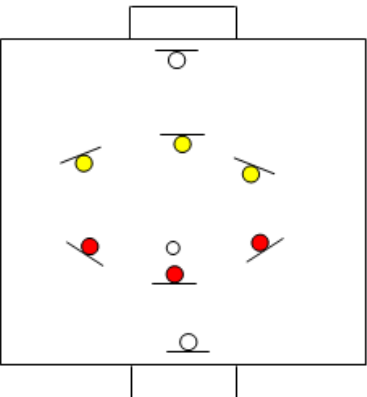
Thème de la séance : Le jeu de tête

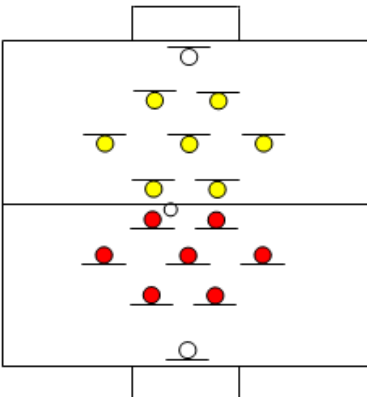
Séance 23 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Technique 3125	
Le jeu de tête	
20 min.	
<p>Le jeu de tête</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>Match 3 contre 3 de la tête :</p> <p>Terrain de 15x15m avec grands buts. Deux équipes de 3 joueurs + 1 gardien s'opposent.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se passer le ballon de la tête - marquer de la tête - quand le ballon tombe, ramasser le ballon avec les mains et le passer avec la tête
	

Match 5025	
Centre et reprise	
20 min.	
<p>Centre et reprise</p> <p>Centre</p> <p>Passé longue</p> <p>Jeu de volée</p> <p>Jeu de tête</p> <p>Finition</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer dans les centres. Recherche d'efficacité devant le but à la réception des centres.</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 : 15 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1024 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2005 / Vitesse 10 min.





















Technique : 3126 / Le jeu de volée 10 min.
3130 / Le jeu de volée 20 min.
3131 / Le jeu de volée 15 min.

Match : 5025 / Centre et reprise 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

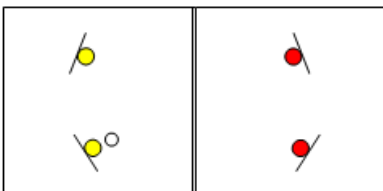
Thème de la séance : Le jeu de volée

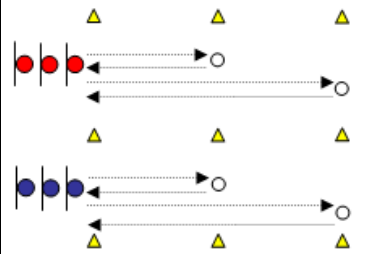
Plan de séance : Plan libre

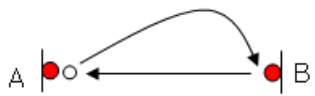
Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

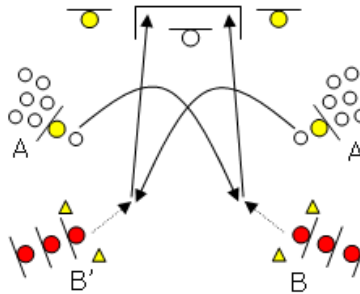
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 15 ans

Echauffement 1024		Toucher de balle		15 min.
Toucher de balle	Tennis Ballon :			
<p>Maîtrise d'un ballon aérien</p> <p>Amélioration du toucher de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots, filet ou barrières.</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><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter à 1 ou 2 touches de balle - adapter les règles au niveau des joueurs - jouer à 1c1, 2c2 ou 3c3 			

Physique 2005		Vitesse		10 min.
Vitesse	Course - Relais :			
<p>Vitesse avec changement de rythme</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</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>			

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

Technique 3130		Le jeu de volée		20 min.
Le jeu de volée	Centre + reprise de volée devant le but :			
<p>Centre aérien.</p> <p>Reprise de volée.</p> <p>Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Centre aérien et tir au but de volée.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>A centre pour B ; B attaque son ballon et reprend de volée. Puis A' centre pour B' qui attaque son ballon et reprend de volée. Etc...</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : reprise de volée sur ballon venant de la droite</p> <p>Variante 2 : reprise de volée sur ballon venant de la gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - reprise de volée pied droit et pied gauche - A et A' centrent du bon pied - lancer à la main si les centres n'arrivent pas 			

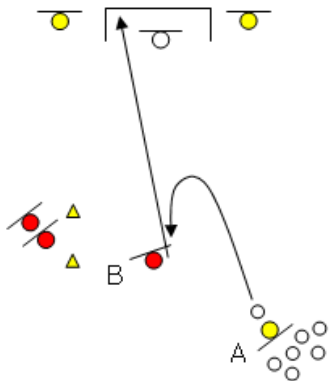
Thème de la séance : Le jeu de volée

Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 15 ans

Technique 3131		Le jeu de volée		15 min.	
<p>Le jeu de volée</p> <p>Reprise de volée. Reprise de volée acrobatique.</p> <p>Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Reprise de volée acrobatique.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p>Reprise de volée acrobatique :</p> <p>B est dos au but ou de ¼ dos au but ; A lance le ballon à B ; B effectue une reprise de volée acrobatique.</p> <p><u>Variantes (le joueur choisit) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - retourné acrobatique - reprise de volée du type papinade <p>Remarques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire une démonstration si possible - expliquer le geste : geste du ciseau et réception 			

Match 5025		Centre et reprise		20 min.	
<p>Centre et reprise</p> <p>Centre</p> <p>Passé longue</p> <p>Jeu de volée</p> <p>Jeu de tête</p> <p>Finition</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p>Match 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer dans les centres. Recherche d'efficacité devant le but à la réception des centres.</p>		