

Thème du programme : 8-9 ans

Type : Annuel de 28 séances (1 par semaine)

Nombre de séances par semaine : 1

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Catégorie d'âge : Poussin

Séance 1 : La conduite de balle	Séance 15 : Les contrôles sur ballons au sol
Séance 2 : La conduite de balle	Séance 16 : Les contrôles sur ballons au sol
Séance 3 : La conduite de balle	Séance 17 : Les contrôles sur ballons au sol
Séance 4 : La conduite de balle	Séance 18 : Les contrôles sur ballons au sol
Séance 5 : Dribbles et duels	Séance 19 : Les contrôles sur ballons au sol
Séance 6 : Dribbles et duels	Séance 20 : Les contrôles sur ballons au sol
Séance 7 : Dribbles et duels	Séance 21 : Les contrôles sur ballons aériens
Séance 8 : Dribbles et duels	Séance 22 : Les contrôles sur ballons aériens
Séance 9 : Dribbles et duels	Séance 23 : Les contrôles sur ballons aériens
Séance 10 : Dribbles et duels	Séance 24 : Le démarquage
Séance 11 : Attaquer à 2c1	Séance 25 : Le démarquage
Séance 12 : Attaquer à 2c1	Séance 26 : Le démarquage
Séance 13 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 27 : Le jeu de tête
Séance 14 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 28 : Le jeu de tête

Remarques :

Séance d'entraînement

Séance 1 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1027 / Toucher de balle	15 min.
<u>Technique</u> :	3053 / La conduite de balle	10 min.
	3057 / La conduite de balle	15 min.
	3061 / La conduite de balle	20 min.
<u>Match</u> :	5059 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 20
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

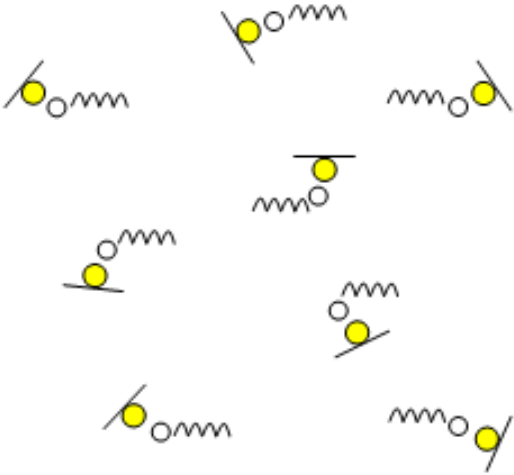
Séance 1 d'un programme composé de 28 séances

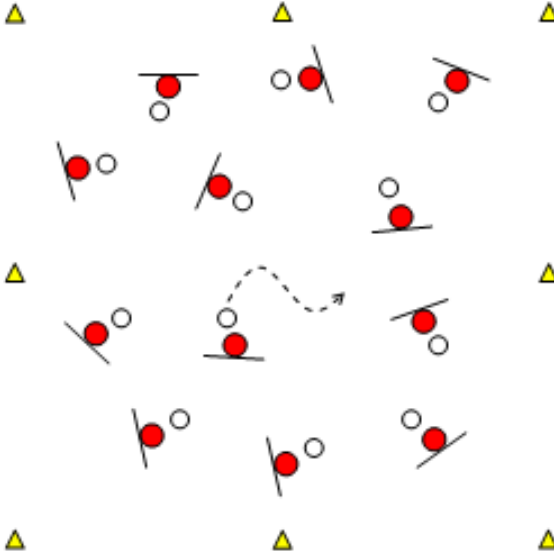
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Technique 3053		La conduite de balle		10 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Conduite</u> :</p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Les joueurs conduisent leur ballon en gardant la tête haute et suivent les consignes données par l'entraîneur.</p> <p><u>Consignes</u> : au signal de l'entraîneur</p> <ul style="list-style-type: none"> - accélérer dans la direction opposée - conduire que pied droit (idem que pied gauche) - conduire que de l'intérieur (idem que extérieur) - conduire que de la semelle 			

Séance d'entraînement

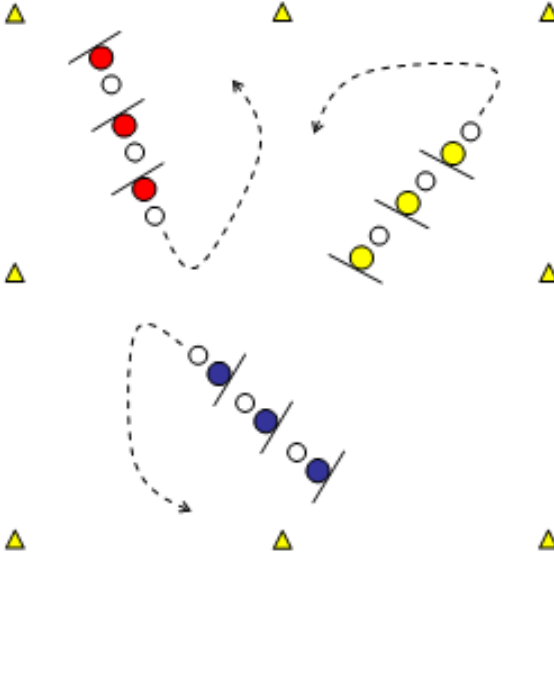
Séance 1 d'un programme composé de 28 séances

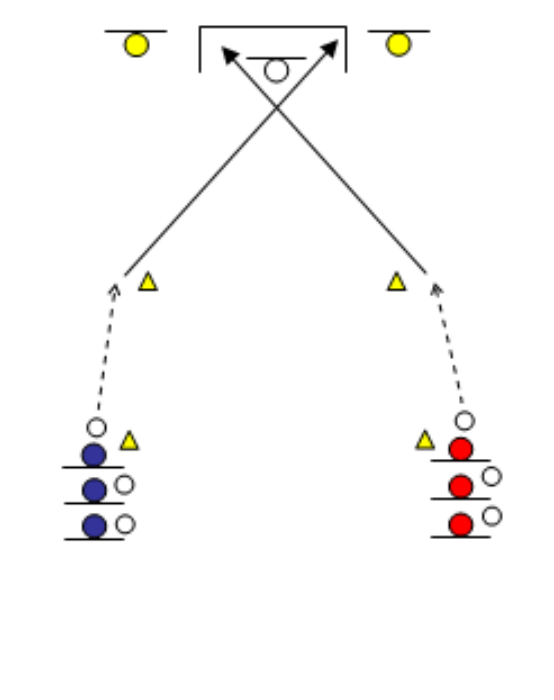
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Technique 3057		La conduite de balle	15 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite en levant la tête</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>La chenille :</u></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un ballon par joueur.</p> <p>Les joueurs du même groupe se placent l'un derrière l'autre. Le joueur de tête conduit le ballon où il veut et les autres tentent de le suivre en restant l'un derrière l'autre.</p> <p>Au signal sonore, tous les joueurs doivent s'arrêter net pour voir si les chenilles sont encore entières.</p> <p>Changer la tête des chenilles régulièrement.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chenilles de 4 joueurs - chenilles de 5 joueurs - une chenille avec tous les joueurs 		

Technique 3061		La conduite de balle	20 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite + tir</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; recherche d'efficacité dans le tir.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Conduite + tir :</u></p> <p>Le joueur conduit le ballon et tire au but en étant désaxé par rapport au but (voir dessin).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : conduite + tir pied droit</p> <p>Variante 2 : conduite + tir pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - conduite + frappe : enchaînement rapide, sans temps d'arrêt avant la frappe - chercher à marquer 		

Séance d'entraînement

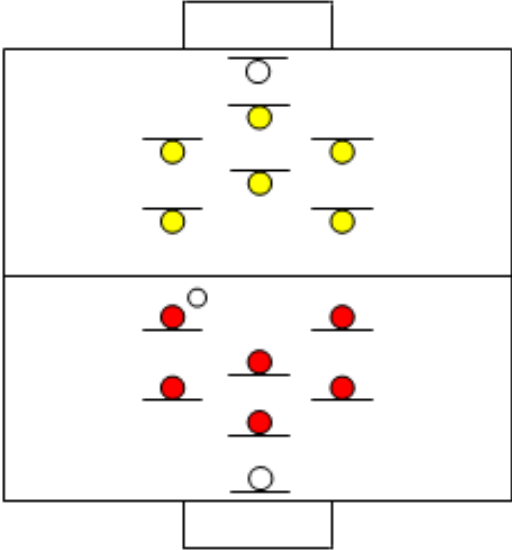
Séance 1 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5059		20 min.
Jeu libre		
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>	

Séance d'entraînement

Séance 2 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1022 / Toucher de balle	15 min.
<u>Technique</u> :	3048 / La conduite de balle	10 min.
	3054 / La conduite de balle	15 min.
	3058 / La conduite de balle	20 min.
<u>Match</u> :	5059 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 20
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement


Séance 2 d'un programme composé de 28 séances


Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1022		Toucher de balle		15 min.
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Jonglerie 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 			

Technique 3048		La conduite de balle		10 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Conduite</u> :</p> <p>Un ballon par joueur. 4 joueurs maximum par atelier. Le joueur conduit le ballon en slalomant entre les plots (1m50).</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduite libre - Conduite uniquement pied droit - Conduite uniquement pied gauche - Conduite uniquement intérieur du pied - Conduite uniquement extérieur du pied - Conduite libre rapide 			

Séance d'entraînement

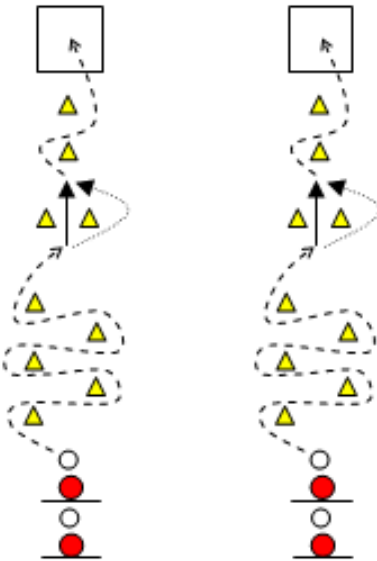
Séance 2 d'un programme composé de 28 séances

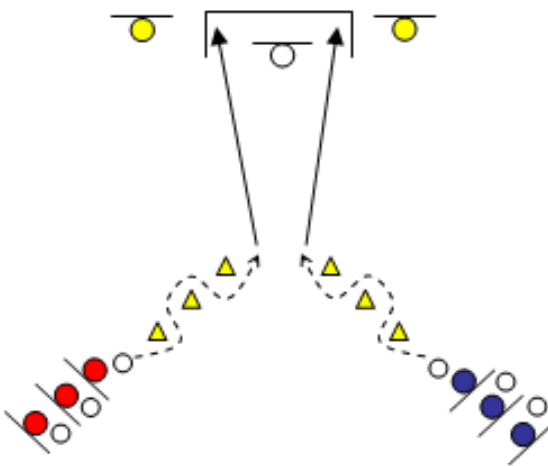
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Technique 3054		La conduite de balle		15 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Course par équipe</u> :</p> <p>Deux équipes s'opposent sur un parcours de conduite de balle : 2 parcours identiques (un par équipe).</p> <p>Le joueur conduit le ballon, effectue le slalom en conduite de balle puis passe le ballon à travers une porte et le récupère après avoir contourné la porte ; puis il conduit le ballon à travers la deuxième porte et stoppe le ballon dans le carré.</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chaque duel gagné par un joueur rapporte un point à son équipe. - Quand un joueur a terminé le parcours, le suivant démarre : la première équipe qui termine a gagné. (= relais) 			

Technique 3058		La conduite de balle		20 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite + tir</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; qualité de la frappe de balle.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Conduite + tir</u> :</p> <p>Le joueur conduit le ballon à travers un petit slalom (3 plots) et tire au but.</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <p>Variante 1 : conduite + tir pied droit Variante 2 : conduite + tir pied gauche</p> <p><u>Consigne</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - conduite + frappe : enchaînement rapide, sans temps d'arrêt avant la frappe 			

Séance d'entraînement

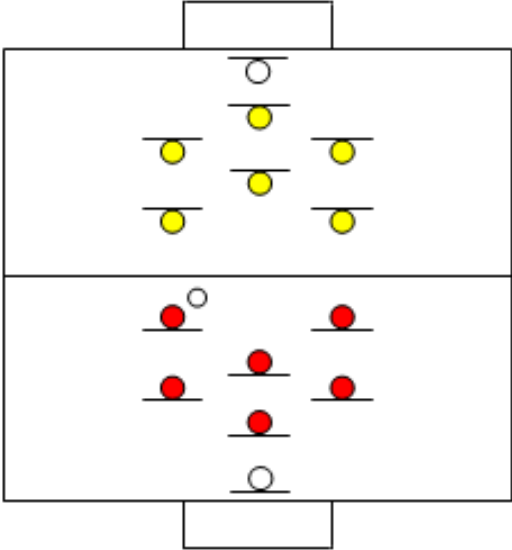
Séance 2 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5059		Jeu libre	20 min.
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>		

Séance d'entraînement

Séance 3 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1009 / Exercice technique	15 min.
<u>Technique</u> :	3050 / La conduite de balle	15 min.
	3051 / La conduite de balle	15 min.
	3052 / La conduite de balle	10 min.
<u>Match</u> :	5059 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 15
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

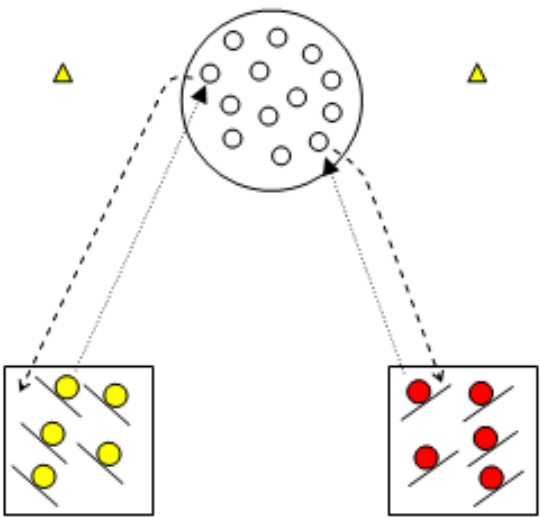
Séance 3 d'un programme composé de 28 séances

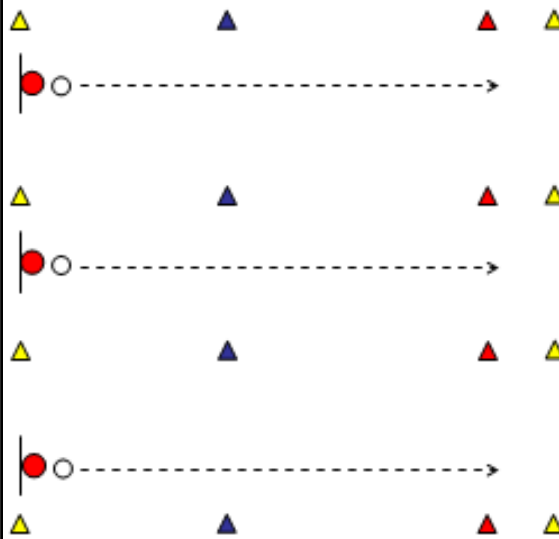
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1009		15 min.
Exercice technique		
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Arrêter le ballon</p> <p>Garder la maîtrise du ballon</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Jeu de conduite :</u></p> <p>2 équipes de 4 joueurs (ou plus) se trouvent chacune dans leur maison (carré de 5x5m). Une zone avec tous les ballons se trouvent à 15m des 2 maisons. Au signal, les joueurs courent chercher les ballons et les ramènent en conduite de balle dans leur maison. Quand il n'y a plus de ballons, l'équipe qui en a le plus dans sa maison a gagné. Faire plusieurs manches.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - un ballon à la fois par joueur - passe interdite <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - contourner le plot avant d'amener le ballon dans sa maison - désigner un (ou plus) voleur dans chaque équipe qui peut aller prendre des ballons dans la maison adverse 	

Technique 3050		15 min.
La conduite de balle		
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de rythme</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons, plots (3 couleurs).</p>	<p><u>Conduite de balle avec changement de rythme :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Evoluer sur le parcours en respectant les consignes suivantes :</p> <p>Un plot jaune signifie conduite lente ; un bleu signifie conduite rapide ; le rouge signifie stop.</p> <p>Le joueur conduit le ballon tout droit en changeant de rythme en fonction de la couleur du plot.</p> <p>A la fin du parcours, retour en conduite de balle lente.</p> <p><u>Parcours :</u></p> <p>Conduite lente sur 8m ; conduite rapide sur 15m ; stop ; conduite lente sur 8m ; conduite rapide sur 15m ; stop (fin du parcours et retour au départ).</p>	

Séance d'entraînement

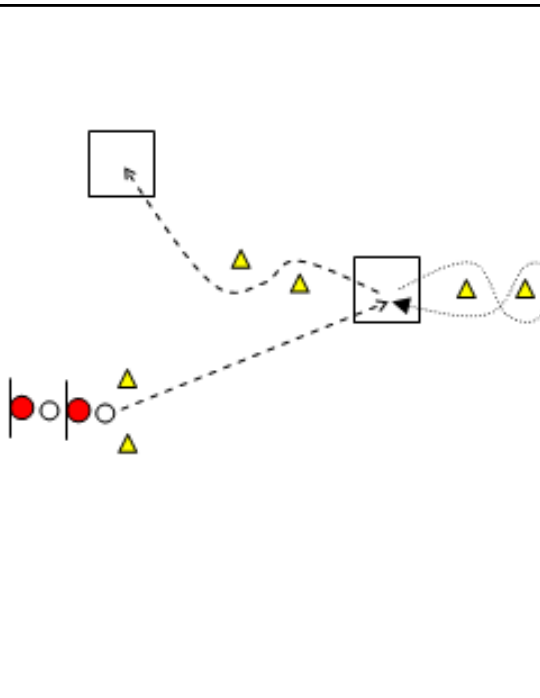
Séance 3 d'un programme composé de 28 séances

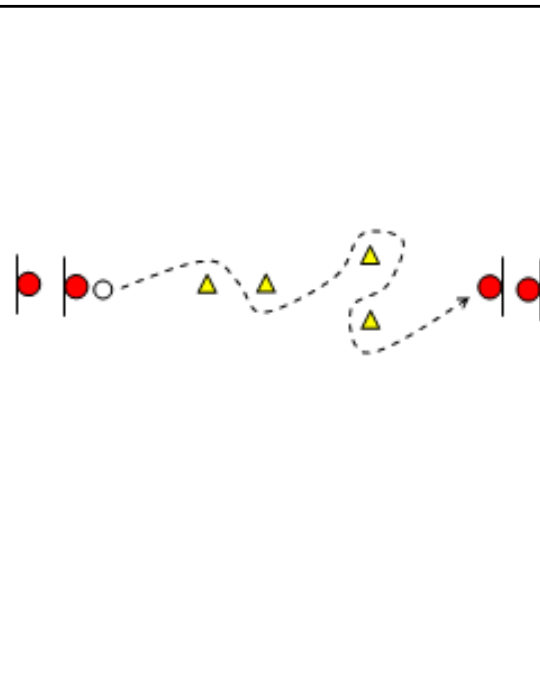
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Technique 3051		La conduite de balle		15 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de rythme</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Parcours chronométré :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Le joueur évolue le plus rapidement possible sur le parcours suivant :</p> <p>Le joueur part en conduite (démarrage du chronomètre), arrête le ballon dans le carré, court en slalomant entre les 2 plots, revient récupérer son ballon, passe la petite porte (1m d'intervalle) en conduite et termine en arrêtant le ballon dans le deuxième carré.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <p>Plusieurs essais. Le joueur le plus rapide a gagné.</p>			

Technique 3052		La conduite de balle		10 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de rythme</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Relais par 4 :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.</p> <p>Le joueur conduit le ballon le plus vite possible en respectant le parcours puis passe le ballon à son partenaire qui réalise le même parcours en sens inverse.</p> <p>Mettre en place plusieurs parcours. Une équipe par parcours.</p> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - simple - concours : quelle équipe termine première? (après un passage par joueurs ; après 2 passages par joueur ; etc.) 			

Séance d'entraînement

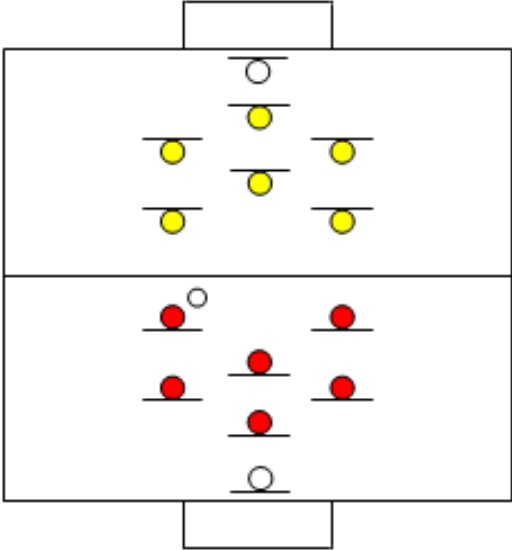
Séance 3 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5059		20 min.
Jeu libre		
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>	

Séance d'entraînement

Séance 4 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1035 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3049 / La conduite de balle	10 min.
	3048 / La conduite de balle	10 min.
	3062 / La conduite de balle	20 min.
<u>Match</u> :	5059 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 15
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

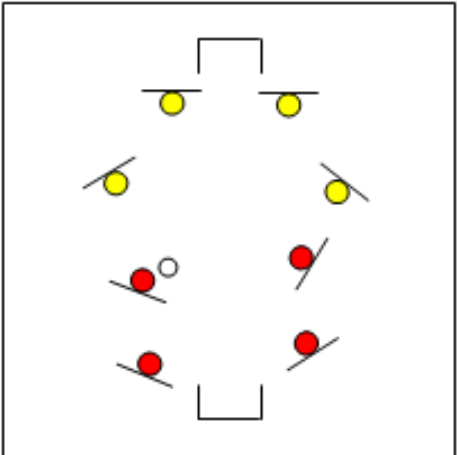
Séance 4 d'un programme composé de 28 séances

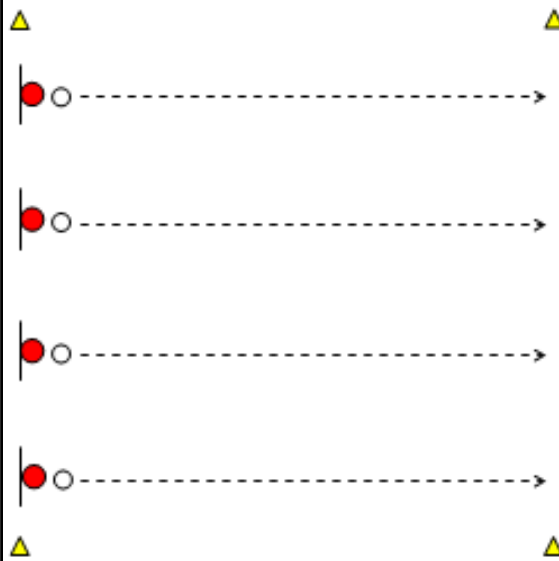
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Technique 3049		La conduite de balle		10 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Conduite avec la semelle :</u></p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Conduite de balle sous forme d'aller-retour sur 20 m.</p> <p><u>Respecter les consignes de l'entraîneur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduite latérale avec la semelle pied droit - Conduite latérale avec la semelle pied gauche - Conduite vers l'avant semelles pied droit-pied gauche - Conduite vers l'arrière semelles pied droit-pied gauche 			

Séance d'entraînement


Séance 4 d'un programme composé de 28 séances

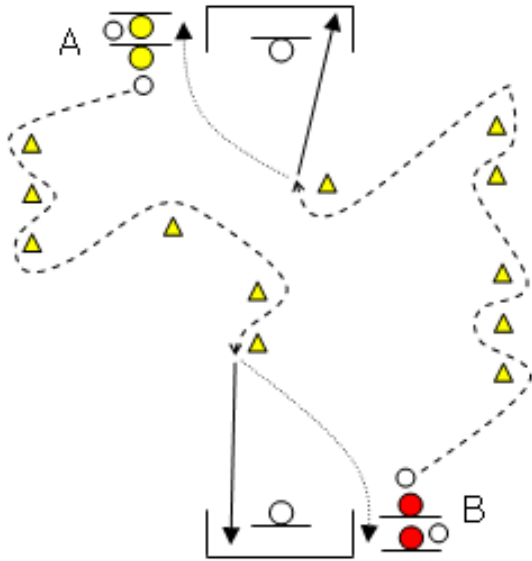
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Technique 3048		La conduite de balle	10 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Conduite :</u></p> <p>Un ballon par joueur. 4 joueurs maximum par atelier.</p> <p>Le joueur conduit le ballon en slalomant entre les plots (1m50).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduite libre - Conduite uniquement pied droit - Conduite uniquement pied gauche - Conduite uniquement intérieur du pied - Conduite uniquement extérieur du pied - Conduite libre rapide 		

Technique 3062		La conduite de balle	20 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite + tir</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; qualité de la frappe de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Parcours conduite + tir :</u></p> <p>Les buts sont face à face à 25m l'un de l'autre.</p> <p>Le joueur en A conduit le ballon en suivant le parcours délimité par les plots et tire au but. Il récupère un ballon et va en B.</p> <p>B fait comme A de l'autre côté puis va en A après son tir.</p> <p>Parcours en continu, sans temps mort.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - recherche d'efficacité dans les tirs - travailler les deux pieds : frappes pied droit et pied gauche 		

Séance d'entraînement

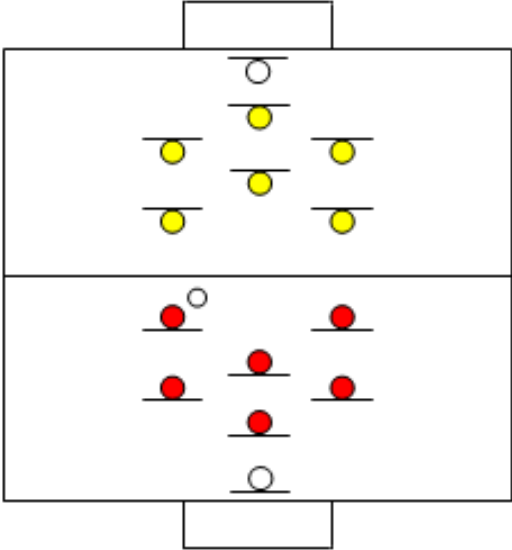
Séance 4 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5059		20 min.
Jeu libre		
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>	

Séance d'entraînement

Séance 5 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin





















Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1004 / Exercice technique	15 min.
<u>Technique</u> :	3072 / Les techniques de dribble et de débordement	10 min.
	3068 / Les techniques de dribble et de débordement	15 min.
<u>Tactique</u> :	4024 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match</u> :	5010 / Le dribble et les duels	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 15

Remarques :

Légende

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

Séance d'entraînement

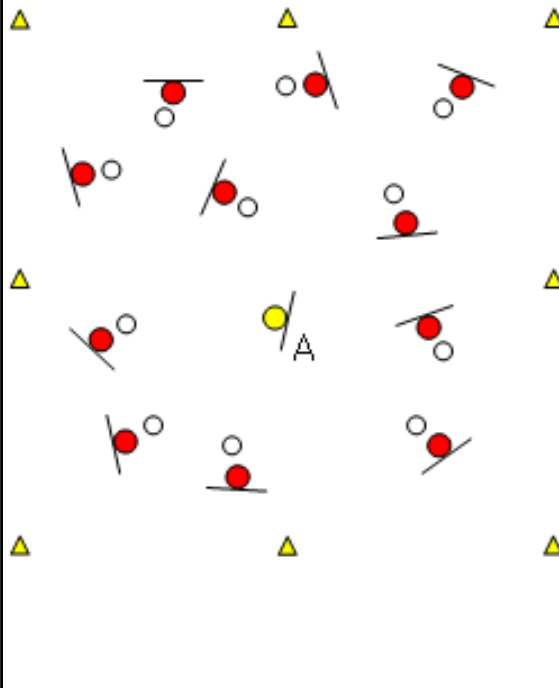
Séance 5 d'un programme composé de 28 séances

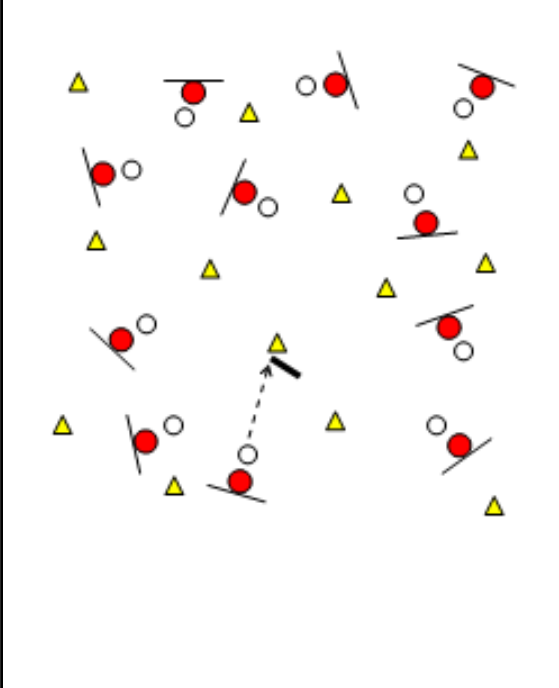
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

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

Technique 3072		Les techniques de dribble et de débordement		10 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>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Crochets :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Des coupelles sont éparpillées sur le terrain.</p> <p>Les joueurs conduisent leur ballon et effectuent les crochets demandés par l'entraîneur.</p> <p>Pas de signal, chaque joueur évolue à son rythme. Il conduit son ballon vers une coupelle et change de direction (crochet) au dernier moment, juste devant celle-ci.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque crochet - le crochet doit être un changement de direction net 			

Séance d'entraînement

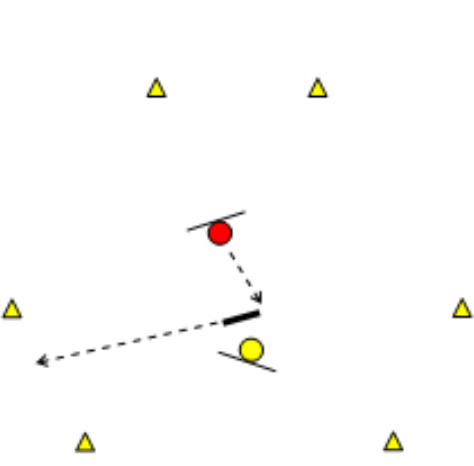
Séance 5 d'un programme composé de 28 séances

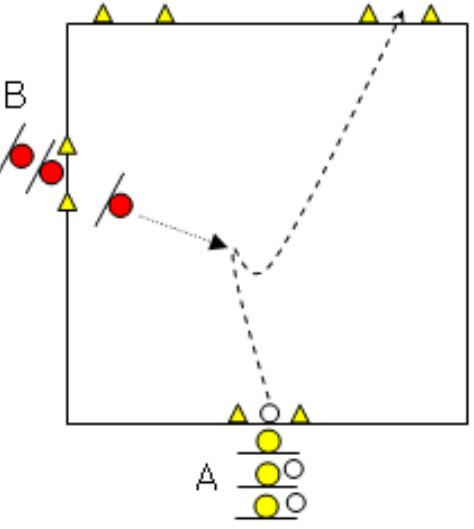
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Technique 3068		Les techniques de dribble et de débordement		15 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>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Crochet - jeu 1c1 :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>1 contre 1 avec 3 petits buts (2m) situés à 7m l'un de l'autre (voir dessin).</p> <p>Pour marquer, stopper le ballon sur la ligne d'un des 3 buts.</p> <p>Mettre en place plusieurs terrains.</p> <p>Changer d'adversaire régulièrement.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser les différents types de crochets pour déséquilibrer l'adversaire - crochet + accélération 			

Tactique 4024		Le dribble et les duels		15 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, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Duel 1 contre 1 :</u></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.</p> <p>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><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - un point par but marqué - utiliser les techniques de dribble et de débordement 			

Séance d'entraînement

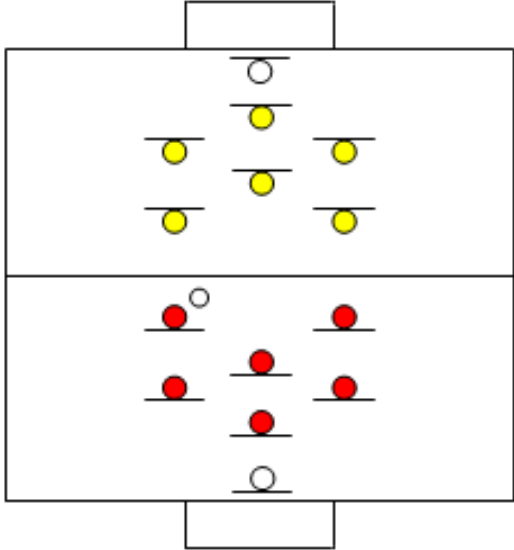
Séance 5 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5010		Le dribble et les duels		20 min.
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 6 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1030 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3072 / Les techniques de dribble et de débordement	10 min.
	3067 / Les techniques de dribble et de débordement	15 min.
	3066 / Les techniques de dribble et de débordement	20 min.
<u>Match</u> :	5010 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 20
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

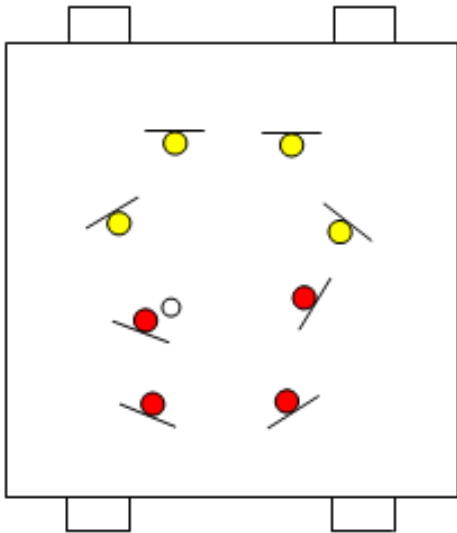
Séance 6 d'un programme composé de 28 séances

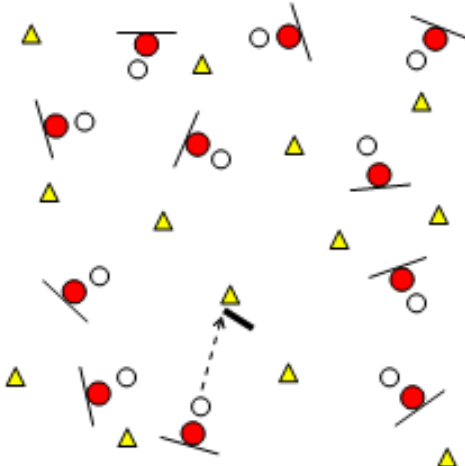
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1030		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie). 2 buts de chaque côté. Chaque équipe défend et attaque 2 buts.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Technique 3072		Les techniques de dribble et de débordement		10 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>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Crochets :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Des coupelles sont éparpillées sur le terrain.</p> <p>Les joueurs conduisent leur ballon et effectuent les crochets demandés par l'entraîneur.</p> <p>Pas de signal, chaque joueur évolue à son rythme. Il conduit son ballon vers une coupelle et change de direction (crochet) au dernier moment, juste devant celle-ci.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque crochet - le crochet doit être un changement de direction net 			

Séance d'entraînement

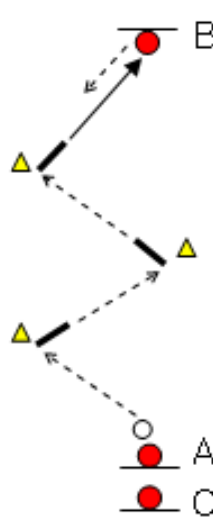
Séance 6 d'un programme composé de 28 séances

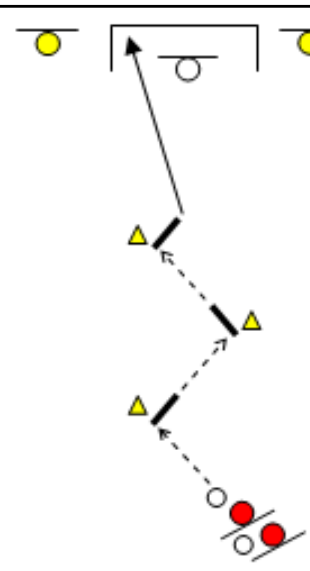
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Technique 3067		Les techniques de dribble et de débordement		15 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>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Crochets - Relais :</u></p> <p>3 joueurs par atelier. Un ballon pour 3. A conduit le ballon et effectue un crochet devant chaque coupelle puis passe à B ; B fait de même dans le sens inverse et passe à C ; etc.</p> <p>Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - crochet libre - crochet demandé par l'entraîneur - crochet différent à chaque coupelle 			

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

Séance d'entraînement

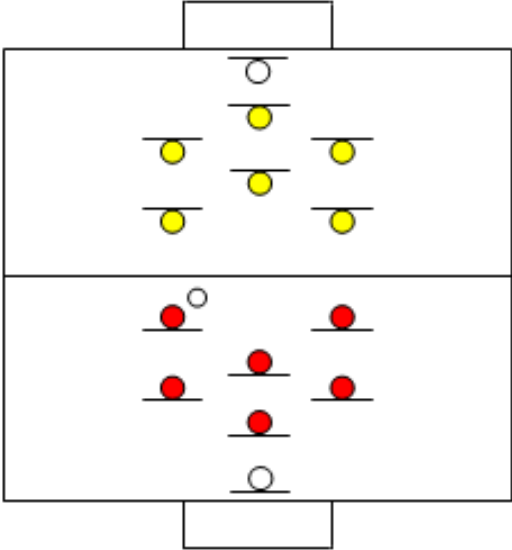
Séance 6 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5010		Le dribble et les duels		20 min.
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 7 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1006 / Exercice technique	15 min.
<u>Tactique</u> :	4028 / Le dribble et les duels	15 min.
	4026 / Le dribble et les duels	15 min.
	4038 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match</u> :	5010 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 20
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

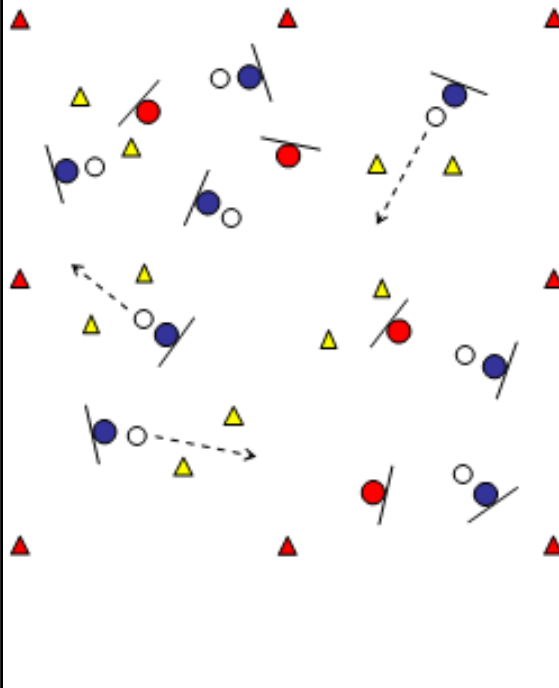
Séance 7 d'un programme composé de 28 séances

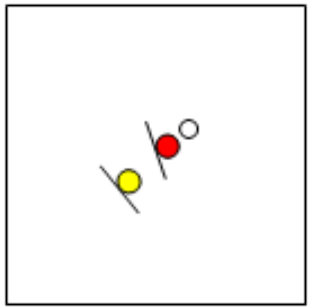
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1006		Exercice technique		15 min.
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Protéger son ballon</p> <p>Jouer dans les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (1 couleur).</p>	<p><u>Conduite en levant la tête :</u></p> <p>Des petits buts (2m) sont éparpillés sur un terrain (25x25m). 8 joueurs ont un ballon et 4 joueurs n'ont pas de ballon. Pour marquer, les joueurs avec ballon (Bleu) doivent passer à travers un but balle au pied. Les défenseurs (Rouge) tentent de les empêcher de marquer. 1 point par but marqué. Le vainqueur est celui qui marque le plus de buts en 1'30'. Faire plusieurs manches en changeant les taureaux à chaque fois.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - garder le ballon dans les pieds - conduire en levant la tête 			

Tactique 4028		Le dribble et les duels		15 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, plots.</p>	<p><u>Protection du ballon 1 contre 1 :</u></p> <p>Plusieurs terrains de 5x5m. Duel 1 contre 1 sur chaque terrain. Le joueur qui a le ballon tente de le conserver en le protégeant. Changer d'adversaire régulièrement.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser tout son corps pour protéger le ballon - toujours se trouver entre le ballon et son adversaire 			

Séance d'entraînement

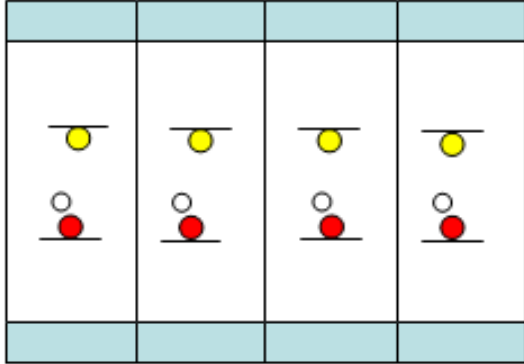
Séance 7 d'un programme composé de 28 séances

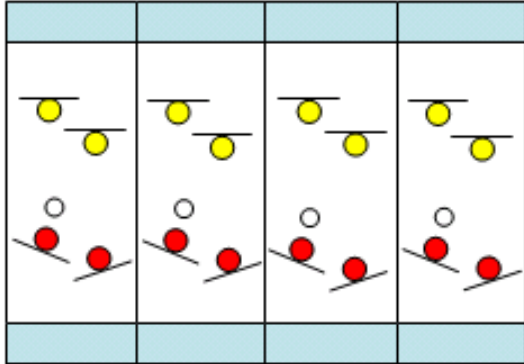
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Tactique 4026		Le dribble et les duels		15 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, plots.</p>	<p><u>Duel 1 contre 1 stop-ball :</u></p> <p>Plusieurs terrains de 12x6m avec une zone de 2m aux deux extrémités. Duels 1 contre 1 sur chaque terrain. Pour marquer, le joueur doit stopper le ballon dans l'en-but adverse.</p> <p>Matches de 1'30. Système de montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4) - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain 			

Tactique 4038		Le dribble et les duels		15 min.
<p><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, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Matches 2 contre 2 :</u></p> <p>Terrains de 20x10m avec une zone de 2m aux extrémités. Faire des équipes de 2 joueurs et mettre en place plusieurs terrains l'un à côté de l'autre.</p> <p>Matches 2 contre 2 : pour marquer, arrêter le ballon dans l'en-but adverse. 3' par match.</p> <p>Système de montée/descente : l'équipe qui gagne monte et l'équipe qui perd descend.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4). - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain. <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - passe vers l'avant interdite ; passes en retrait et latérales autorisées - inciter au dribble et à jouer les situations de 1 contre 1 - demander aux joueurs de prendre des risques 			

Séance d'entraînement

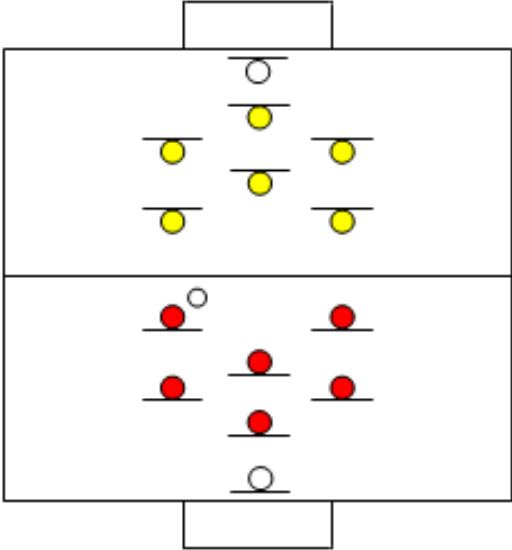
Séance 7 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5010		Le dribble et les duels		20 min.
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 8 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin





















Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1032 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3073 / Les techniques de dribble et de débordement	10 min.
	3077 / Les techniques de dribble et de débordement	15 min.
<u>Tactique</u> :	4030 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match</u> :	5010 / Le dribble et les duels	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 15

Remarques :

Légende

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

Séance d'entraînement

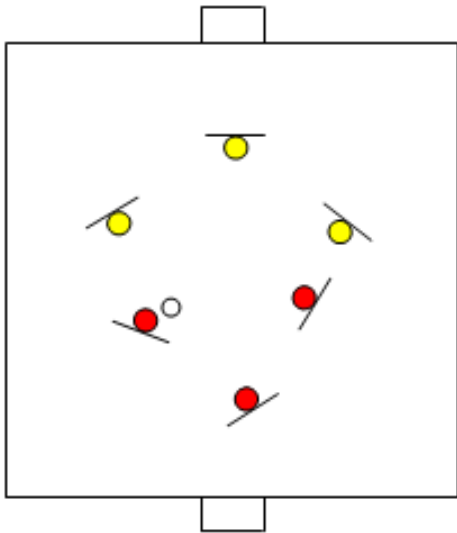
Séance 8 d'un programme composé de 28 séances

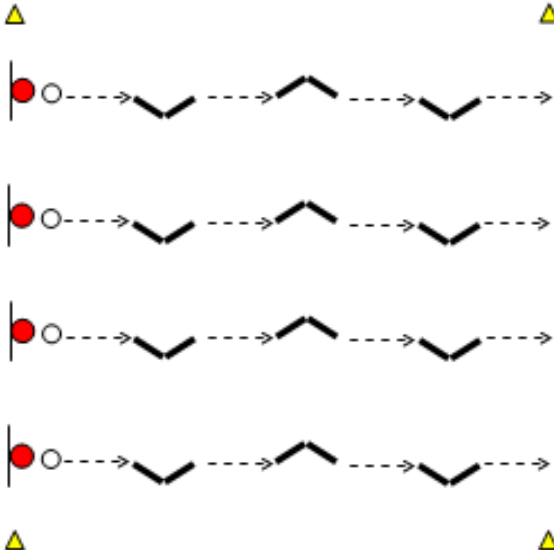
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1032		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 3 contre 3 :</u></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><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

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

Séance d'entraînement

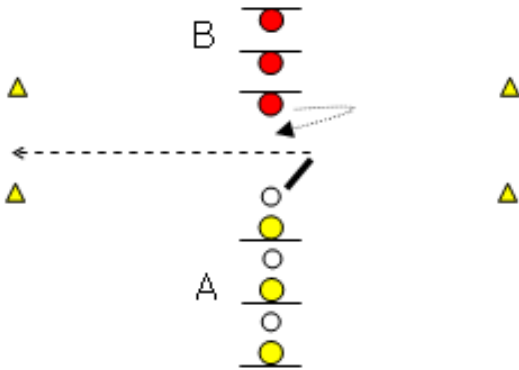
Séance 8 d'un programme composé de 28 séances

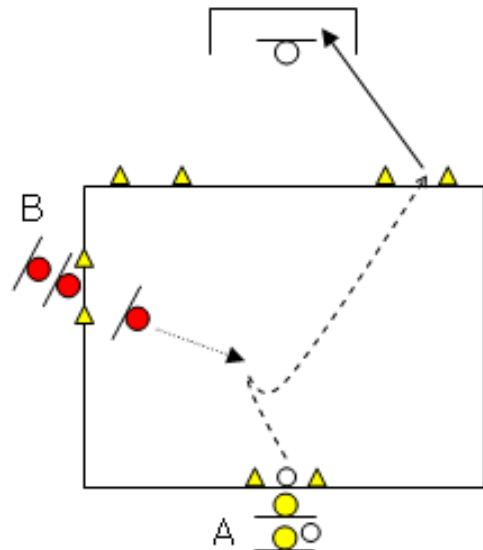
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Technique 3077		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Feintes :</u></p> <p>Deux équipes s'opposent comme sur le dessin. Duels entre un joueur de chaque équipe.</p> <p>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.</p> <p>Ca joue dès que A a touché le ballon.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <p>- A multiplie les feintes sans toucher le ballon pour déséquilibrer B et aller marquer dans le but opposé.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>- le défenseur marque s'il reprend le ballon à l'attaquant</p> <p>- le défenseur marque s'il touche l'attaquant</p>			

Tactique 4030		Le dribble et les duels		15 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> <p>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</p> <p>- ne pas déclencher son dribble trop tard</p> <p>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</p> <p>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>1 contre 1 + duel avec le gardien :</u></p> <p>Terrain de 15x15m avec 2 petits buts (2m) situé devant la surface de réparation. L'exercice se présente comme sur le dessin.</p> <p>A marque 2 points quand il réussit à conduire le ballon à travers l'un des 2 buts (2m) défendus par B.</p> <p>A peut marquer 1 point de bonus s'il réussit à marquer dans le grand but gardé par un gardien.</p> <p>Faire plusieurs manches de 3-4' en alternant le rôle des rouges et des jaunes.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <p>- à la sortie du duel avec B, A est en face à face avec le gardien</p> <p>- si A n'arrive pas à conduire le ballon à travers l'un des 2 buts, il joue quand même la face à face avec le gardien</p>			

Séance d'entraînement

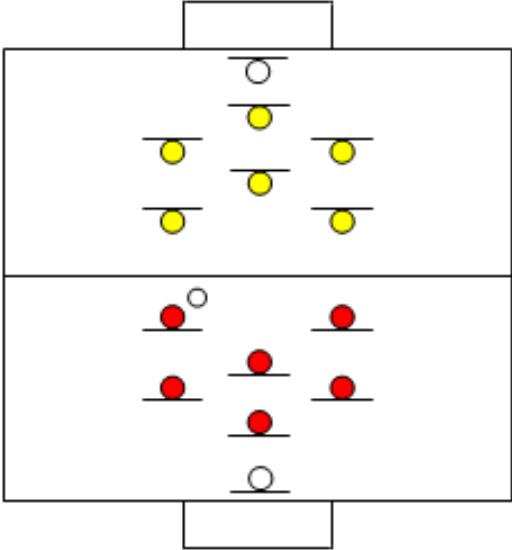
Séance 8 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5010		Le dribble et les duels		20 min.
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 9 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin





















Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1005 / Exercice technique	15 min.
<u>Technique</u> :	3082 / Les techniques de dribble et de débordement	10 min.
	3079 / Les techniques de dribble et de débordement	15 min.
<u>Tactique</u> :	4033 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match</u> :	5010 / Le dribble et les duels	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 15

Remarques :

Légende

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

Séance d'entraînement

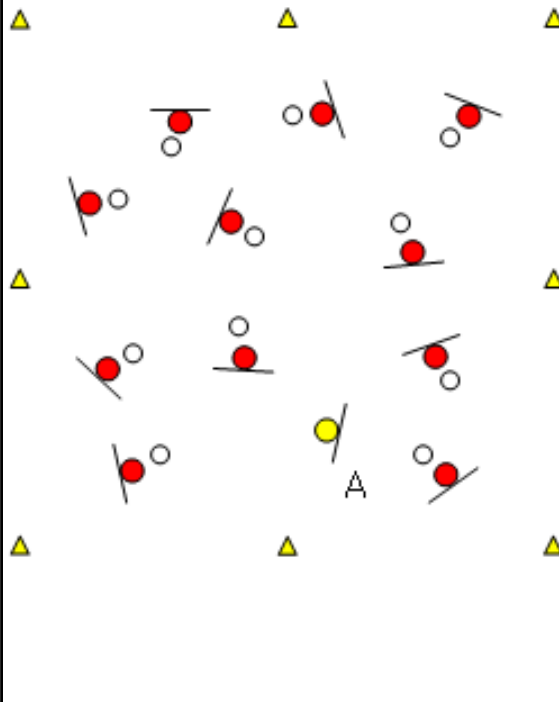
Séance 9 d'un programme composé de 28 séances

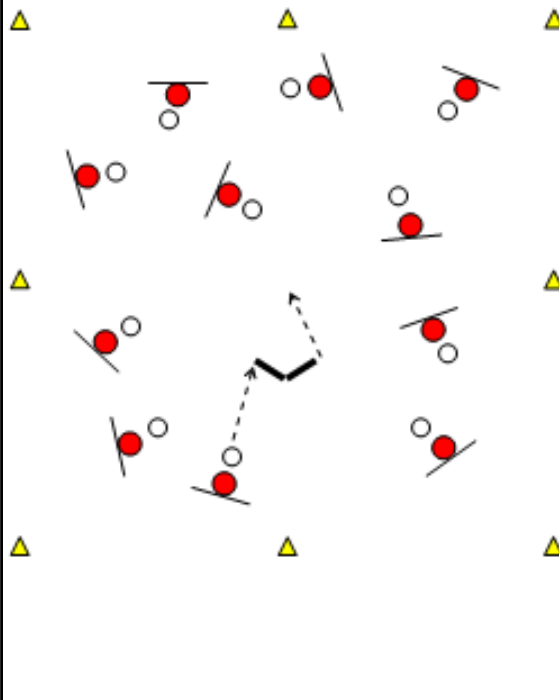
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1005		Exercice technique		15 min.
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Techniques de dribble</p> <p>Chercher les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Conduite en levant la tête :</u></p> <p>Terrain de 20x20m. Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain. Ils ont tous un ballon sauf le défenseur (A). A tente de récupérer un ballon. Quand A récupère un ballon il devient attaquant ; le joueur qui perd le ballon devient défenseur.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 défenseurs - 3 défenseurs - 4 défenseurs 			

Technique 3082		Les techniques de dribble et de débordement		10 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Feintes :</u></p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Les joueurs conduisent leur ballon. Au signal, ils effectuent la feinte demandée par l'entraîneur.</p> <p>Faire les feintes à vide : pas de plots ni d'adversaires.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque feinte - mettre de la vérité dans la feinte 			

Séance d'entraînement

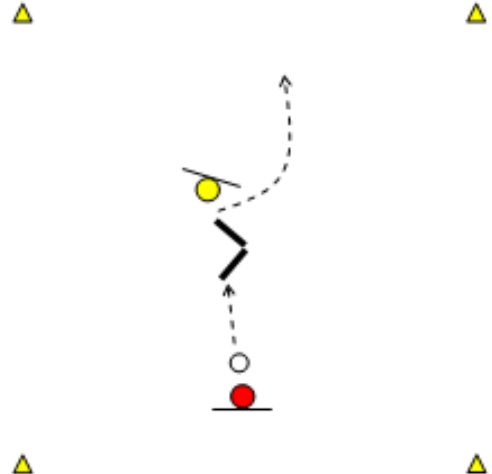
Séance 9 d'un programme composé de 28 séances

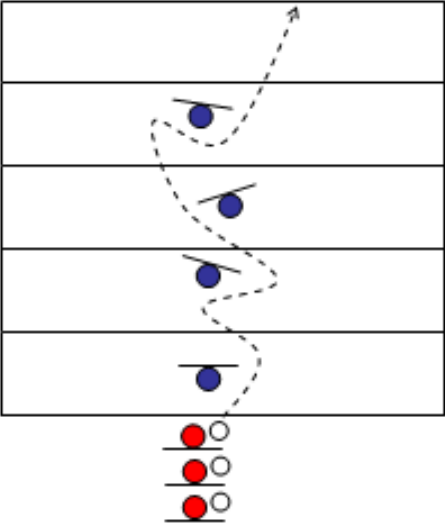
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Technique 3079		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Feintes - jeu 1c1 :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Un groupe par terrain de 10x10m.</p> <p>1 contre 1 : pour marquer, stopper le ballon derrière la ligne de but gardée par l'adversaire.</p> <p>Mettre en place plusieurs terrains et changer d'adversaires régulièrement.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser les feintes pour éliminer l'adversaire - un point par but marqué 			

Tactique 4033		Le dribble et les duels		15 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, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Succession de duels 1 contre 1 :</u></p> <p>Terrain de 25x10m divisé en 5 zones de 5m de large (voir dessin).</p> <p>L'attaquant tente de conduire le ballon jusqu'à la zone5. Les zones 1,2,3 et 4 sont chacune défendues par un joueur.</p> <p>Si le joueur perd le ballon en zone1 : il marque 1 point ; 2 points s'il perd le ballon en zone2 ; etc ... et 5 points s'il arrive en zone 5.</p> <p>L'équipe qui marque le plus de points a gagné. Après 3', changer attaquants et défenseurs. Faire plusieurs manches.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser les techniques de dribble et de débordement 			

Séance d'entraînement

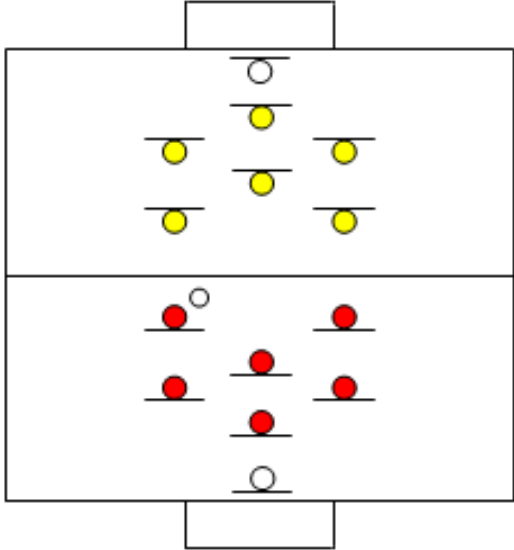
Séance 9 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5010		Le dribble et les duels		20 min.
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 10 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1033 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3081 / Les techniques de dribble et de débordement	20 min.
<u>Tactique</u> :	4034 / Le dribble et les duels	15 min.
	4039 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match</u> :	5010 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 25
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

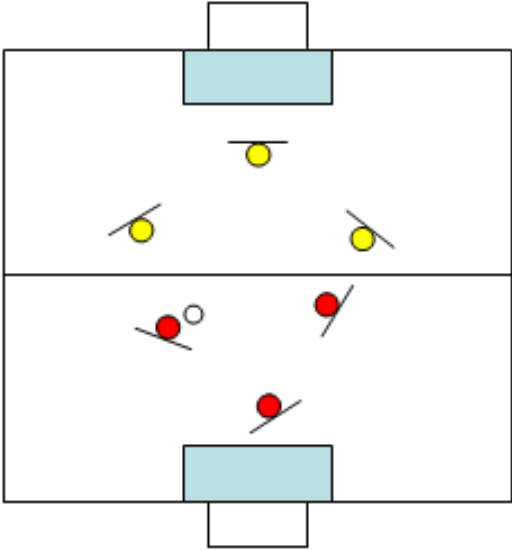
Séance 10 d'un programme composé de 28 séances

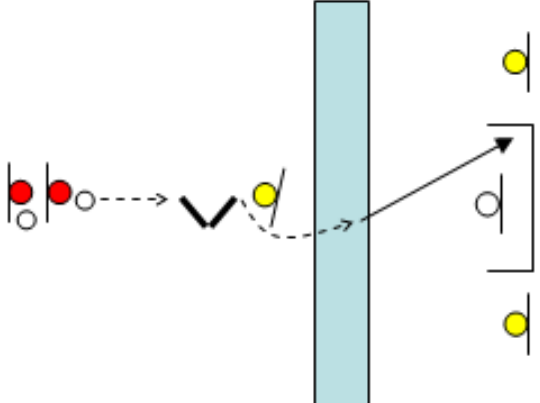
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

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

Technique 3081		Les techniques de dribble et de débordement		20 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <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 ; passément de jambe ; passément de jambe inversé ; double passément de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Feintes + 1c1 + tir :</u></p> <p>Un défenseur se trouve juste devant une zone de tir dans laquelle il n'a pas le droit de pénétrer.</p> <p>L'attaquant tente d'éliminer le défenseur et doit tirer au but quand il est dans la zone de tir (3m).</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser des feintes pour éliminer son adversaire - le défenseur est actif - chercher à marquer 			

Séance d'entraînement

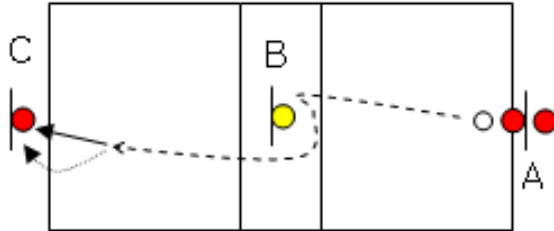
Séance 10 d'un programme composé de 28 séances

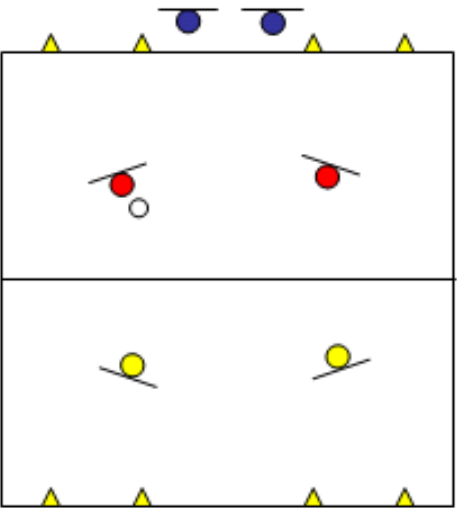
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Tactique 4034		15 min.
Le dribble et les duels		
<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, plots.</p>	<p><u>Duel 1 contre 1 :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Terrains de 19x10m avec une zone de 3m au milieu (voir dessin).</p> <p>A conduit le ballon, tente d'éliminer B et passe à C. C fait de même dans l'autre sens.</p> <p>Le défenseur doit rester dans sa zone. L'attaquant qui perd le ballon devient le défenseur.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - varier les techniques de dribble utilisées pour éliminer l'adversaire - apporter vitesse et changement de rythme pour passer l'adversaire 	

Tactique 4039		15 min.
Le dribble et les duels		
<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, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p><u>Matches 2 contre 2 :</u></p> <p>Par groupes de 6 joueurs avec un ballon par groupe. Un terrain de 20x20m avec petits buts (2m) par groupe.</p> <p>Trois équipes de 2 joueurs par terrain.</p> <p>Match 2 contre 2 : pour marquer, conduire le ballon à travers l'un des 2 buts adverses.</p> <p>Deux équipes s'opposent et la troisième équipe est en attente. But en or, la première équipe qui marque gagne et reste sur le terrain. Le perdant sort et l'équipe en attente rentre.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - passe vers l'avant interdite ; passes en retrait et latérales autorisées - inciter au dribble et à jouer les situations de 1 contre 1 - demander aux joueurs de prendre des risques 	

Séance d'entraînement

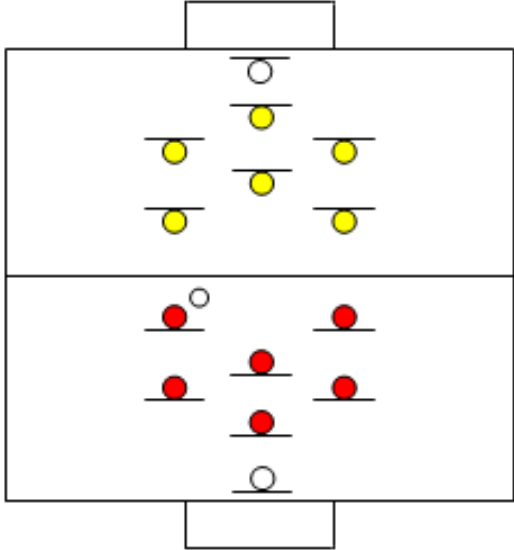
Séance 10 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5010		Le dribble et les duels		20 min.
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 11 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1014 / Exercice technique	15 min.
<u>Tactique</u> :	4083 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
	4084 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
	4075 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
<u>Match</u> :	5059 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 20
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

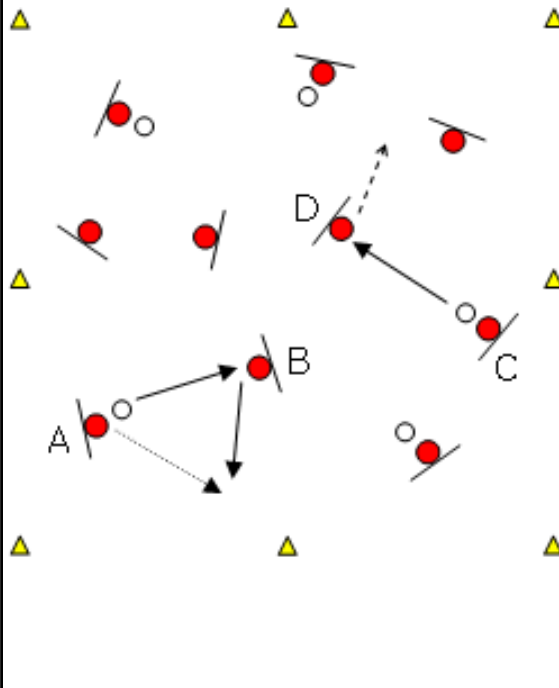
Séance 11 d'un programme composé de 28 séances

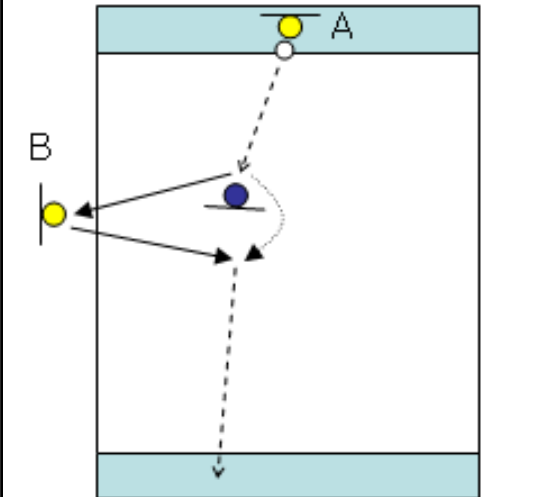
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Tactique 4083		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
<p><u>Attaquer en 2 contre 1</u></p> <p>Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.</p> <p>Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.</p> <p>Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.</p> <p>Ne pas être hors-jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Jeu à 2 contre 1 :</u></p> <p>Terrain de 10x6m avec 2 zones (1m) aux 2 extrémités.</p> <p>A tente d'amener le ballon d'une zone à l'autre, avec ou sans l'aide de B, contre un défenseur.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre pour B - B a 2 touches de balle maximum - B est limité à une touche de balle <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - aller fixer le défenseur 			

Séance d'entraînement

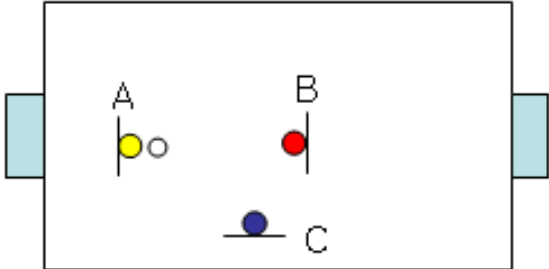
Séance 11 d'un programme composé de 28 séances

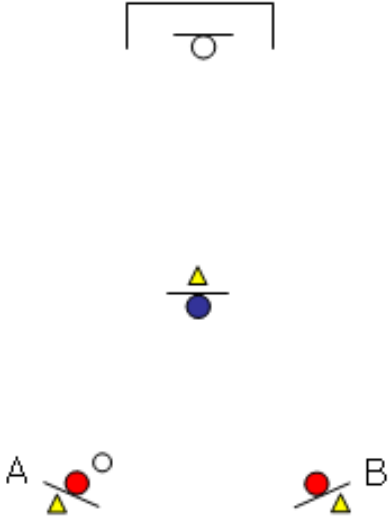
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Tactique 4084		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
<p><u>Attaquer en 2 contre 1</u></p> <p>Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.</p> <p>Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.</p> <p>Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.</p> <p>Ne pas être hors-jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Jeu à 2 contre 1 :</u></p> <p>Terrain de 10x8m avec 2 zones (4x1m) aux 2 extrémités.</p> <p>C joue toujours avec le joueur en possession du ballon.</p> <p>Pour marquer, stopper le ballon dans la zone opposée.</p> <p>Dessin : A et C tente de marquer dans la zone défendue par B.</p> <p>Changer C régulièrement.</p>			

Tactique 4075		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
<p><u>Attaquer en 2 contre 1</u></p> <p>Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.</p> <p>Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.</p> <p>Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.</p> <p>Ne pas être hors-jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Attaquer en 2 contre 1 devant le but (1) :</u></p> <p>Maximum de 8 joueurs par atelier. A et B se trouvent à 25-30 mètres du but.</p> <p>Deux joueurs tentent de marquer sur un but protégé par un gardien et un défenseur.</p> <p>Le jeu commence quand A touche le ballon.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - respecter la règle du hors-jeu 			

Séance d'entraînement

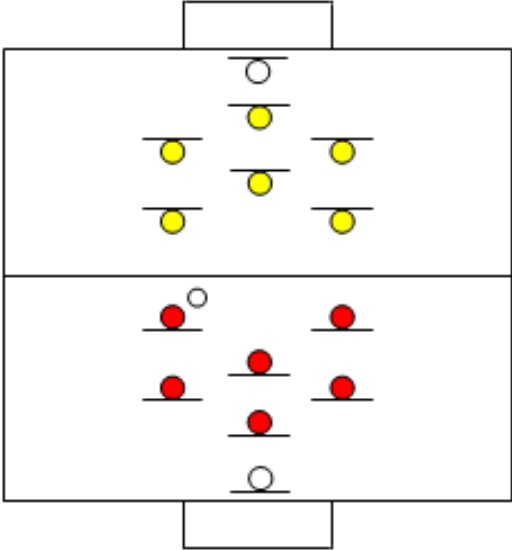
Séance 11 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5059		20 min.
Jeu libre		
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>	

Séance d'entraînement

Séance 12 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1029 / Jeux réduits	15 min.
<u>Tactique</u> :	4083 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
	4088 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
	4078 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
<u>Match</u> :	5059 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 20
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

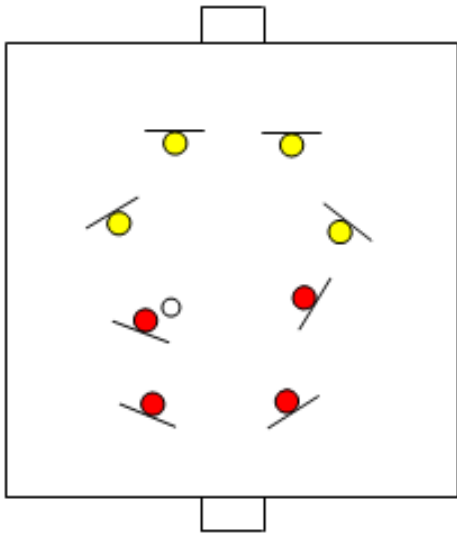
Séance 12 d'un programme composé de 28 séances

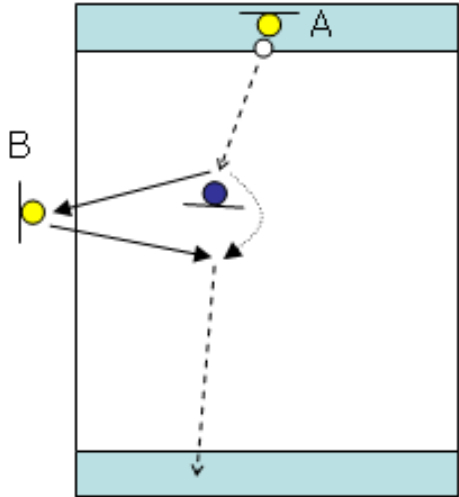
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Tactique 4083		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
<p><u>Attaquer en 2 contre 1</u></p> <p>Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.</p> <p>Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.</p> <p>Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.</p> <p>Ne pas être hors-jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Jeu à 2 contre 1 :</u></p> <p>Terrain de 10x6m avec 2 zones (1m) aux 2 extrémités. A tente d'amener le ballon d'une zone à l'autre, avec ou sans l'aide de B, contre un défenseur.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre pour B - B a 2 touches de balle maximum - B est limité à une touche de balle <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - aller fixer le défenseur 			

Séance d'entraînement

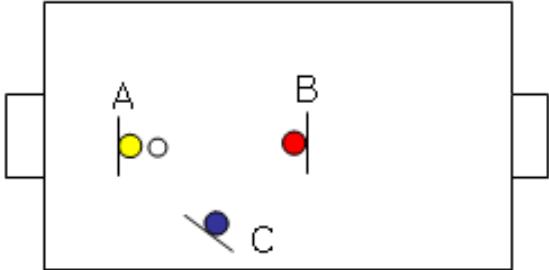
Séance 12 d'un programme composé de 28 séances

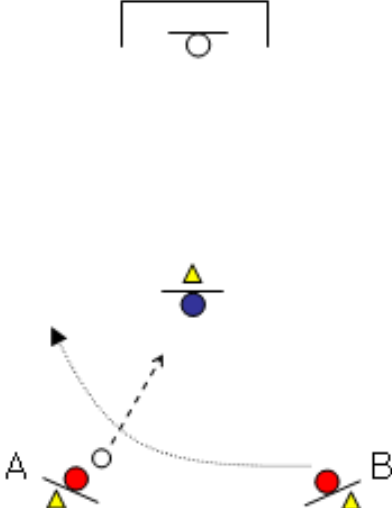
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Tactique 4088		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
<p><u>Attaquer en 2 contre 1</u></p> <p>Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.</p> <p>Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.</p> <p>Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.</p> <p>Ne pas être hors-jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Jeu à 2 contre 1 :</u></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un terrain de 10x8m avec 2 petits buts (2m) par groupe.</p> <p>C joue toujours avec le joueur en possession du ballon.</p> <p>Changer C régulièrement.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - respecter la règle du hors-jeu 			

Tactique 4078		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
<p><u>Attaquer en 2 contre 1</u></p> <p>Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.</p> <p>Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.</p> <p>Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.</p> <p>Ne pas être hors-jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Attaquer en 2 contre 1 devant le but (4) :</u></p> <p>Maximum de 8 joueurs par atelier. A et B se trouvent à 25-30 mètres du but.</p> <p>Deux joueurs tentent de marquer sur un but protégé par un gardien et un défenseur.</p> <p>Le jeu commence quand A touche le ballon.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A va fixer le défenseur et B court dans son dos - respecter la règle du hors-jeu 			

Séance d'entraînement

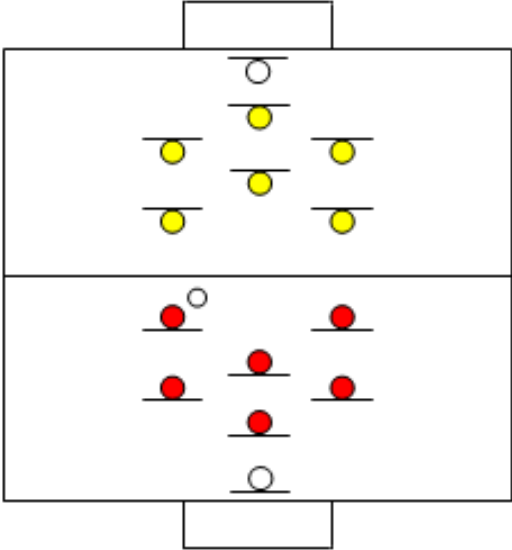
Séance 12 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5059		Jeu libre	20 min.
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>		

Séance d'entraînement

Séance 13 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1001 / Exercice technique	15 min.
<u>Technique</u> :	3010 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3001 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3003 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5003 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 15
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

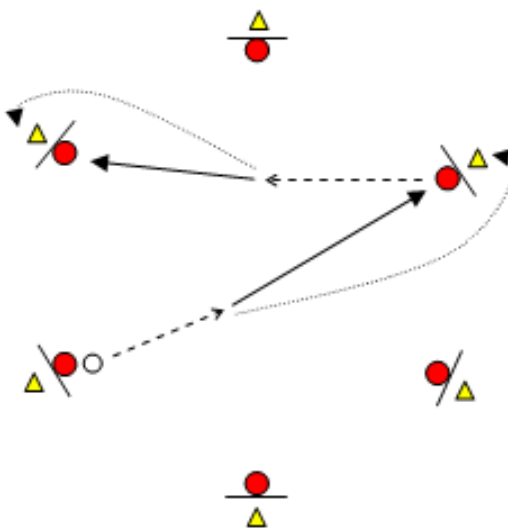
Séance 13 d'un programme composé de 28 séances

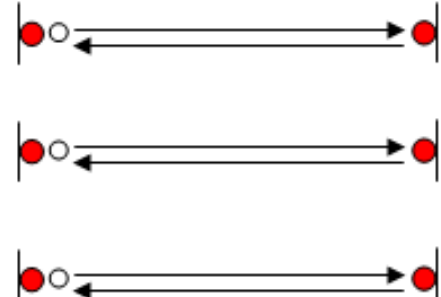
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1001		Exercice technique		15 min.
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Contrôle</p> <p>Passe</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Conduite + Passe :</u></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) 			

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

Séance d'entraînement

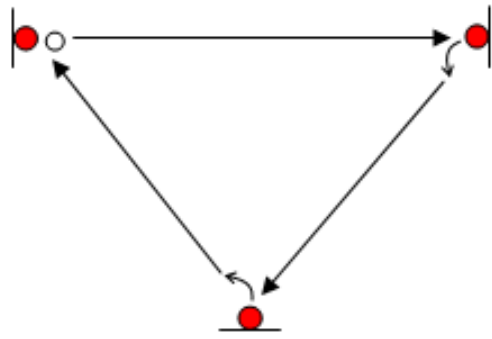
Séance 13 d'un programme composé de 28 séances

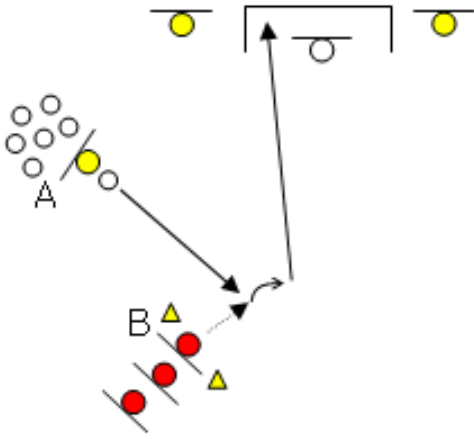
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

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

Séance d'entraînement

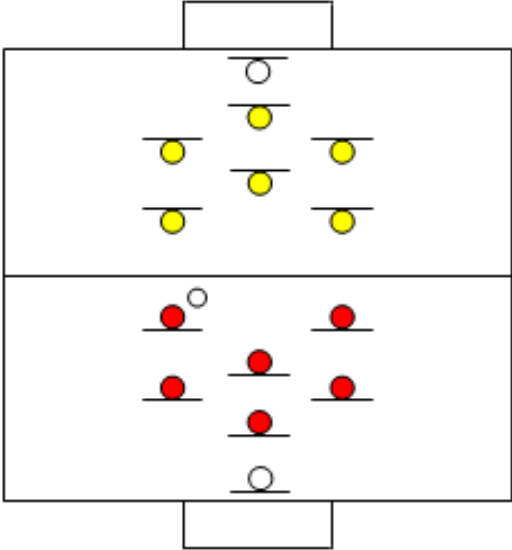
Séance 13 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Séance d'entraînement

Séance 14 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1030 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3001 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3006 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
	3004 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5003 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 20
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

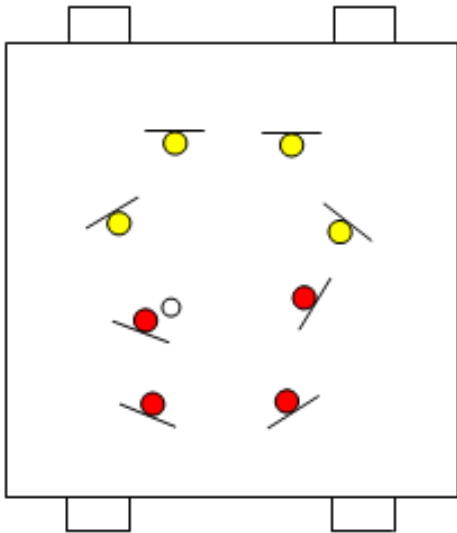
Séance 14 d'un programme composé de 28 séances

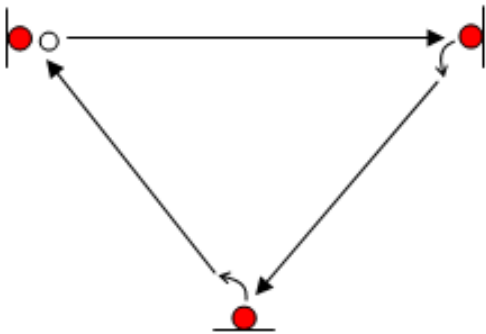
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1030		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie). 2 buts de chaque côté. Chaque équipe défend et attaque 2 buts.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

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

Séance d'entraînement

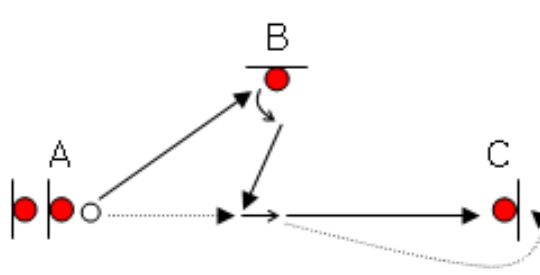
Séance 14 d'un programme composé de 28 séances

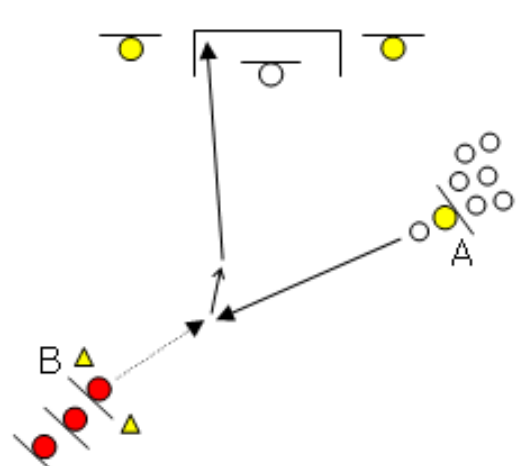
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Technique 3004		Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle + tir :</u></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la droite + frappe pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la gauche + frappe pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle libre - Rechercher une prise de balle rapide, vers le but - Qualité dans la frappe de balle 		

Séance d'entraînement

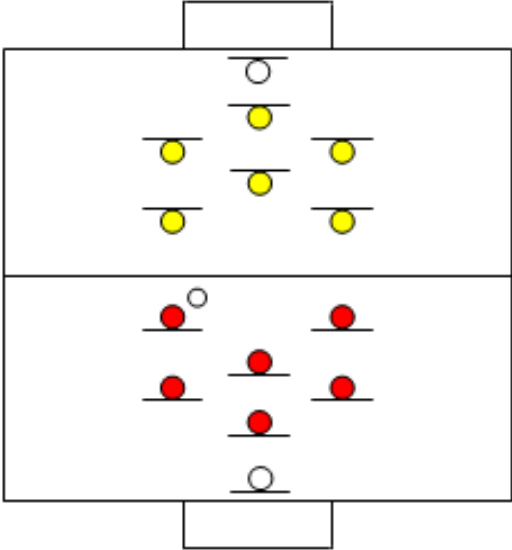
Séance 14 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Séance d'entraînement

Séance 15 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1010 / Exercice technique	15 min.
<u>Technique</u> :	3010 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3002 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3005 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5003 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 15
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

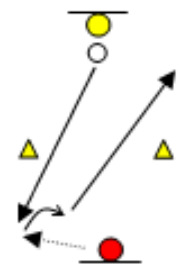
Séance 15 d'un programme composé de 28 séances

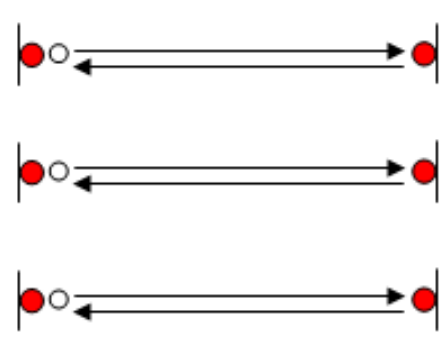
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

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

Séance d'entraînement

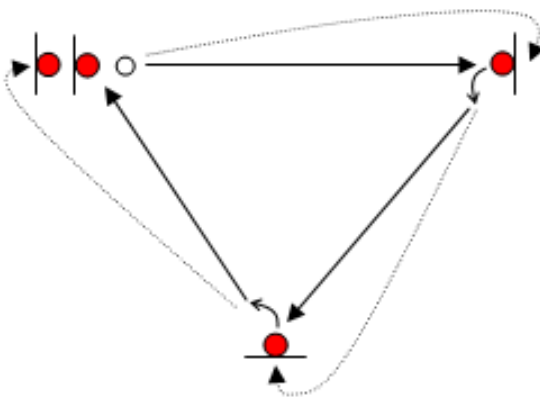
Séance 15 d'un programme composé de 28 séances

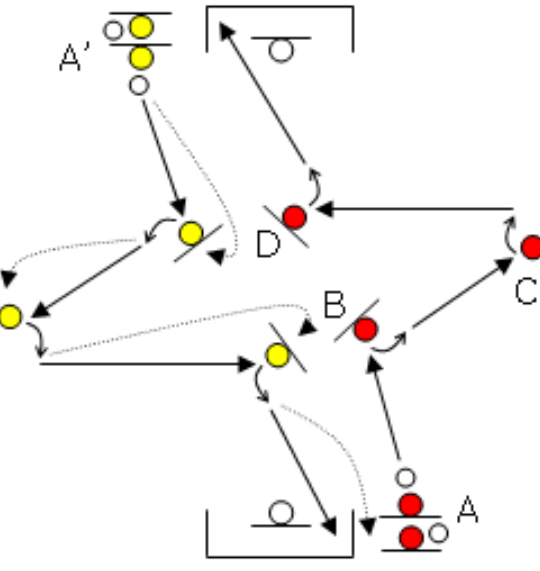
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

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

Séance d'entraînement

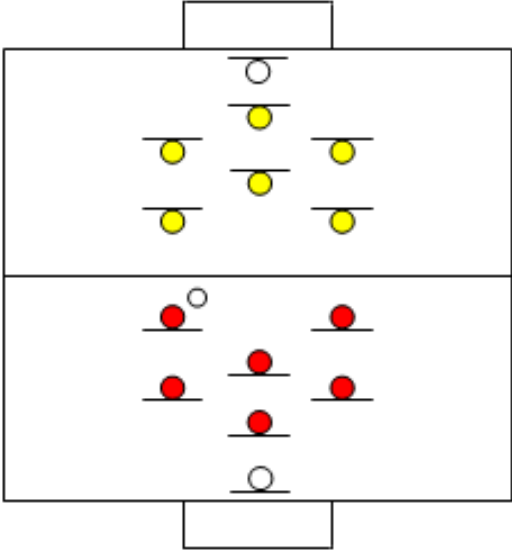
Séance 15 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Séance d'entraînement

Séance 16 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1032 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3014 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3007 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
	3016 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5003 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 20
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

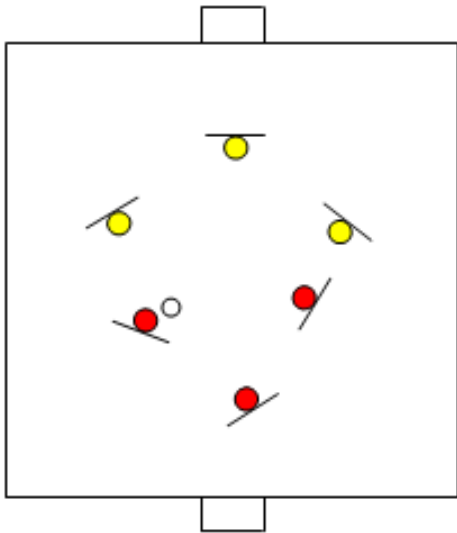
Séance 16 d'un programme composé de 28 séances

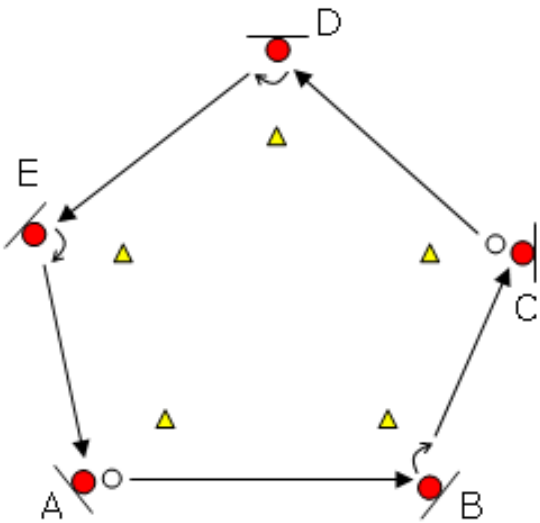
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1032		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 3 contre 3 :</u></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><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Technique 3014		Les contrôles orientés au sol à 90°		10 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle orienté + passe :</u></p> <p>Par groupes de 5 joueurs(ou plus) avec 2 ballons. Les joueurs se placent comme sur le dessin, à environ 7m l'un de l'autre et à 2m derrière leur plot.</p> <p>A passe à B qui fait un contrôle orienté et passe à C. Dans le même temps, C passe à D qui fait un contrôle orienté et passe à E ; etc.</p> <p>Deux ballons en jeu en même temps.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - dosage et précision dans les passes - effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur - être sur ses appuis 			

Séance d'entraînement

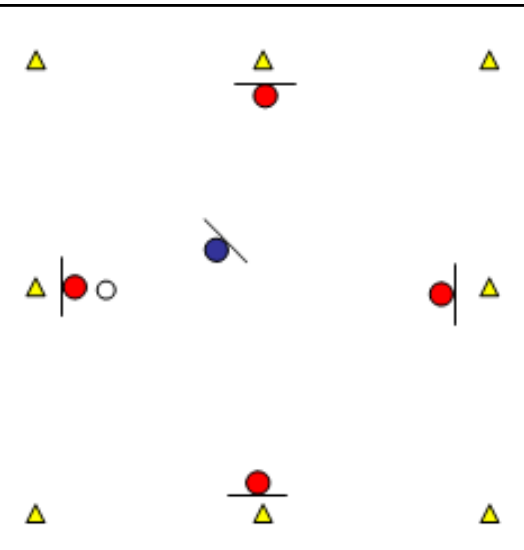
Séance 16 d'un programme composé de 28 séances

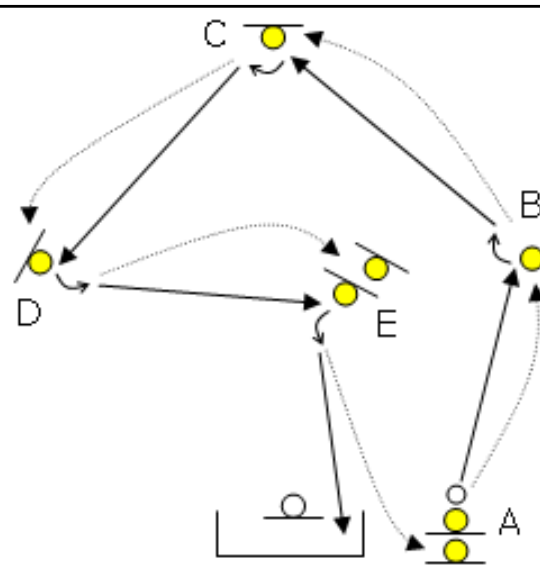
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Technique 3007		Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe (avec présence d'un adversaire)</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Taureau 4 contre 1 :</u></p> <p>Par groupes de 5 joueurs. Un ballon pour 5.</p> <p>Quatre joueurs tentent de garder la maîtrise du ballon contre un défenseur.</p> <p>Le joueur qui perd le ballon devient défenseur.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 touches de balle obligatoires - ne pas s'éloigner à plus de 1m de son plot <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Carré de 10m de côté - Carré de 7m de côté 		

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

Séance d'entraînement

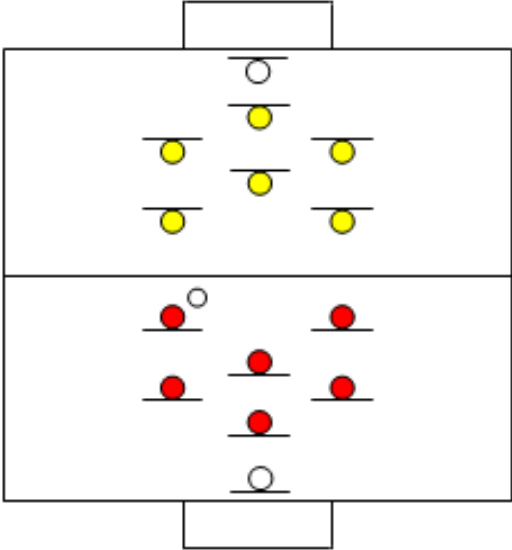
Séance 16 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Séance d'entraînement

Séance 17 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1033 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3013 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
	3006 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
	3008 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5003 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 25
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

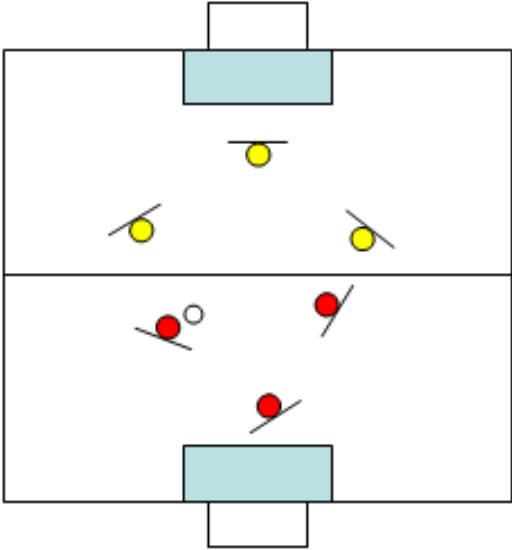
Séance 17 d'un programme composé de 28 séances

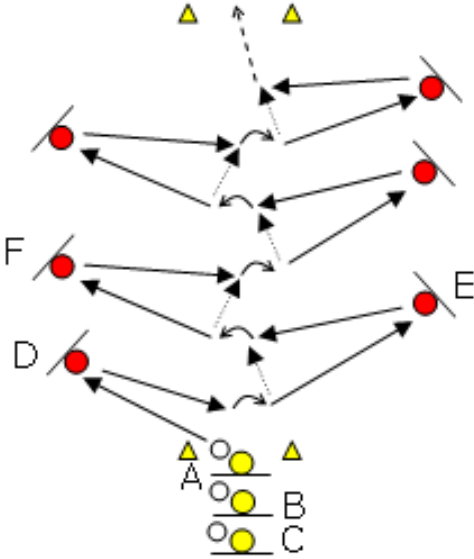
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

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

Séance d'entraînement

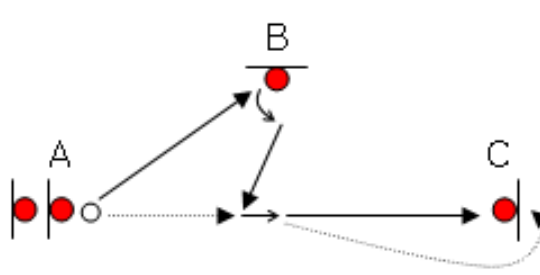
Séance 17 d'un programme composé de 28 séances

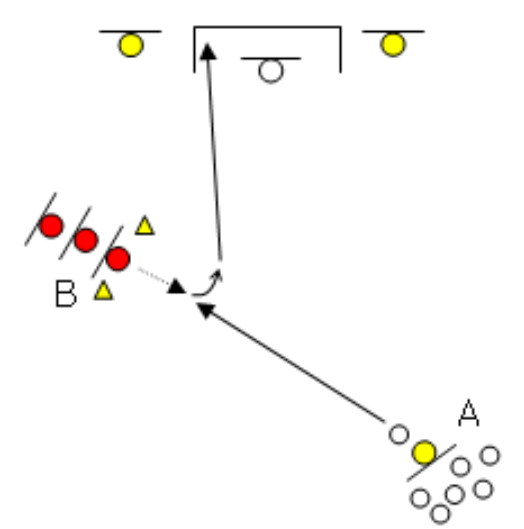
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Technique 3008		Les contrôles orientés au sol à 90°		20 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle + tir :</u></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : source arrière + frappe pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : source arrière + frappe pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle libre - Rechercher une prise de balle rapide, vers le but - Qualité dans la frappe de balle. 			

Séance d'entraînement

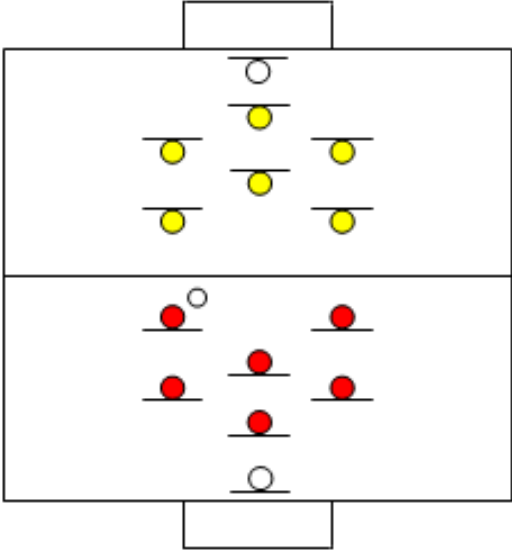
Séance 17 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Séance d'entraînement

Séance 18 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1035 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3002 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3019 / Les contrôles orientés au sol à 180°	10 min.
	3020 / Les contrôles orientés au sol à 180°	20 min.
<u>Match</u> :	5003 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 15
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

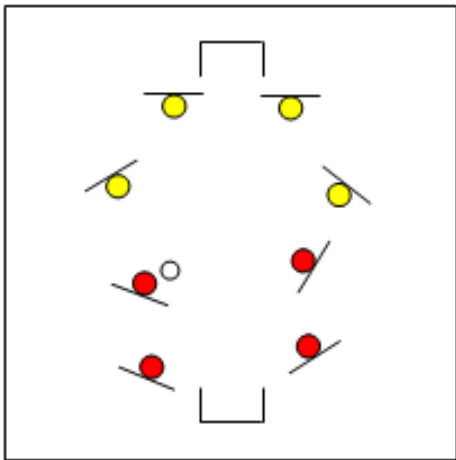
Séance 18 d'un programme composé de 28 séances

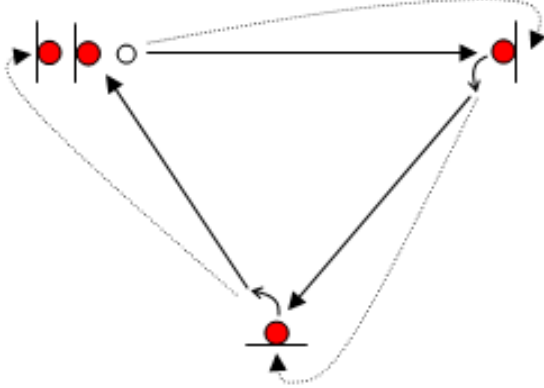
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

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

Séance d'entraînement

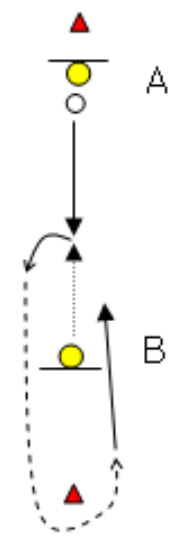
Séance 18 d'un programme composé de 28 séances

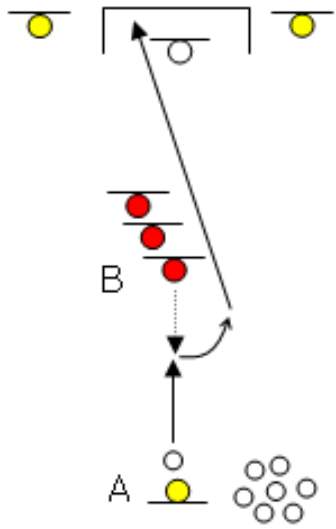
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Technique 3019		Les contrôles orientés au sol à 180°	10 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 180°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour jouer vers l'avant (sans 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 : stopper intérieur pied droit et emmener intérieur pied gauche ; intérieur pied droit derrière la jambe d'appui et emmener intérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle + passe :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs avec un ballon par groupe (voir dessin). A passe à B ; B effectue un contrôle orienté et conduit le ballon autour de la coupelle ; B passe à A qui effectue un contrôle orienté et conduit le ballon autour de la coupelle ; 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. 		

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

Séance d'entraînement

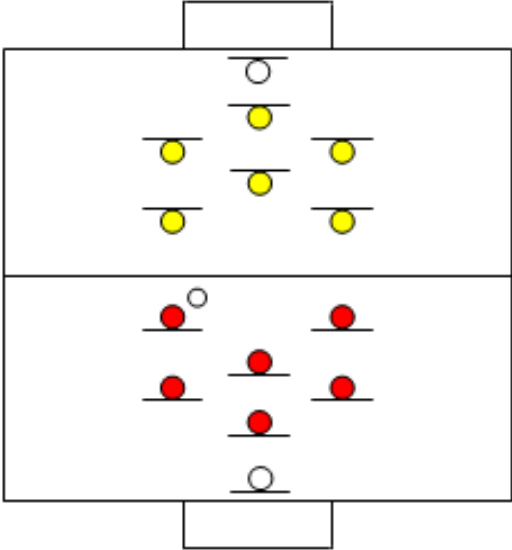
Séance 18 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Séance d'entraînement

Séance 19 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1001 / Exercice technique	15 min.
<u>Technique</u> :	3006 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
	3029 / Les contrôles orientés en mouvement	20 min.
	3031 / Les contrôles orientés en mouvement	20 min.
<u>Match</u> :	5003 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 30
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

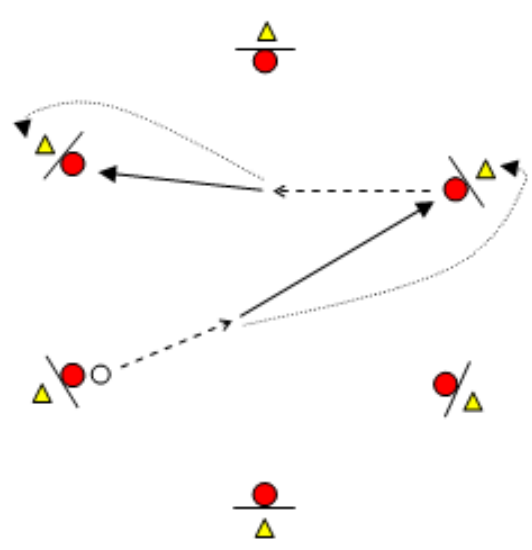
Séance 19 d'un programme composé de 28 séances

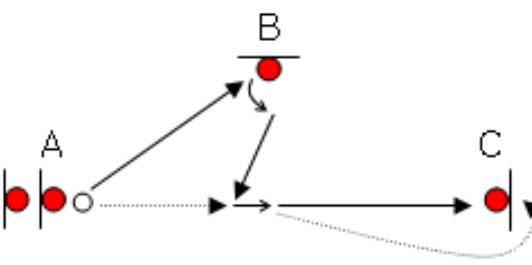
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1001		Exercice technique		15 min.
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Contrôle</p> <p>Passe</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Conduite + Passe :</u></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) 			

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

Séance d'entraînement

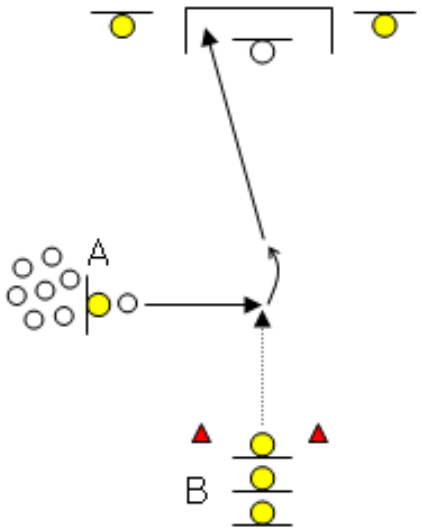
Séance 19 d'un programme composé de 28 séances

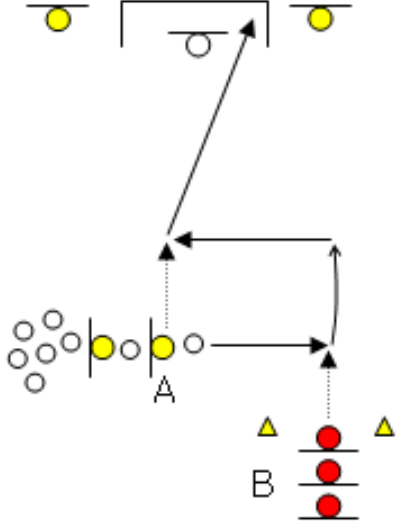
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Technique 3029		Les contrôles orientés en mouvement		20 min.
<p><u>Les contrôles orientés en mouvement</u></p> <p>Les contrôles au sol en pleine course</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><u>Contrôle dans la course + tir :</u></p> <p>A passe dans la course de B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : contrôle pied droit + tir pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : contrôle pied gauche + tir pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - avoir la maîtrise du ballon dès le premier contact avec celui-ci (avoir le ballon dans les pieds) - qualité dans la frappe de balle 			

Technique 3031		Les contrôles orientés en mouvement		20 min.
<p><u>Les contrôles orientés en mouvement</u></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><u>Contrôle dans la course + tir :</u></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><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement rapide contrôle + tir - passes précises et dosées 			

Séance d'entraînement

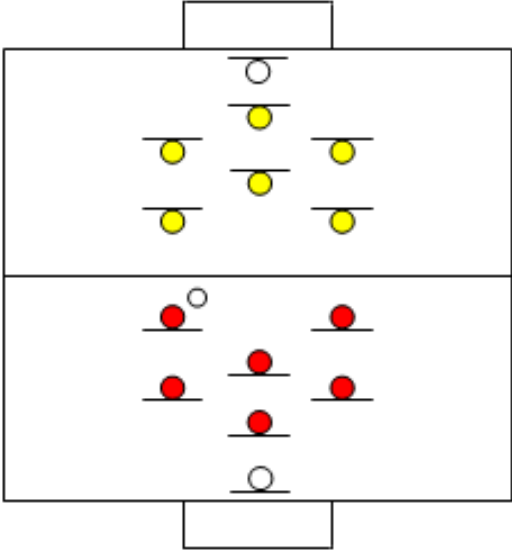
Séance 19 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Séance d'entraînement

Séance 20 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1034 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3007 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
	3013 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
	3005 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5003 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 25
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

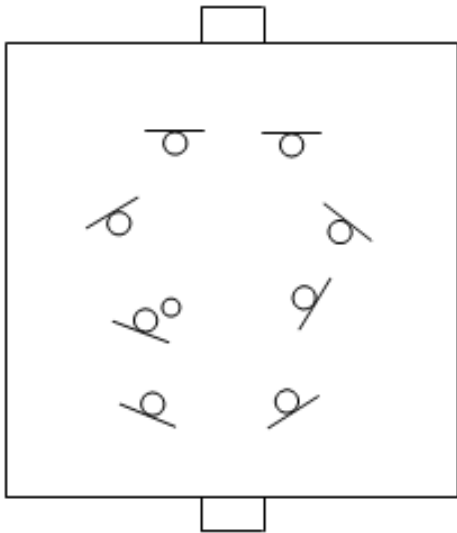
Séance 20 d'un programme composé de 28 séances

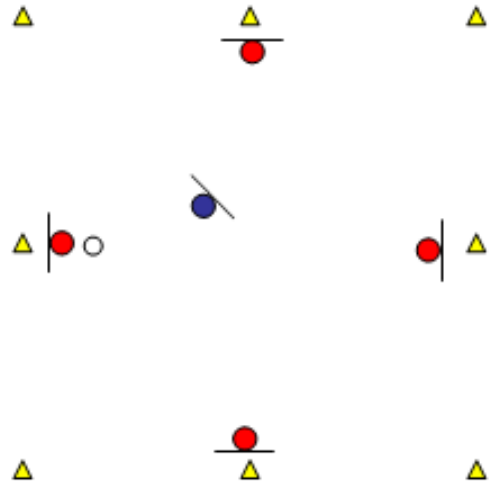
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1034		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Match 4 contre 4 sans chasuble :</u></p> <p>Terrain de 35x20m 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. Les joueurs ne portent pas de chasubles. Bien définir les équipes avant de commencer.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds - prendre ses informations 			

Technique 3007		Les contrôles orientés au sol à 90°		15 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe (avec présence d'un adversaire)</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Taureau 4 contre 1 :</u></p> <p>Par groupes de 5 joueurs. Un ballon pour 5.</p> <p>Quatre joueurs tentent de garder la maîtrise du ballon contre un défenseur. Le joueur qui perd le ballon devient défenseur.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 touches de balle obligatoires - ne pas s'éloigner à plus de 1m de son plot <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Carré de 10m de côté - Carré de 7m de côté 			

Séance d'entraînement

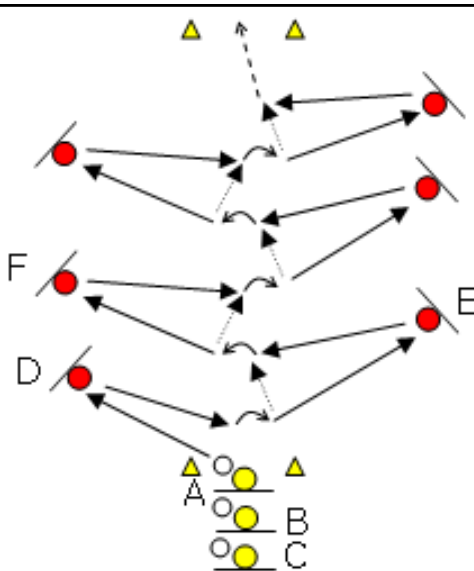
Séance 20 d'un programme composé de 28 séances

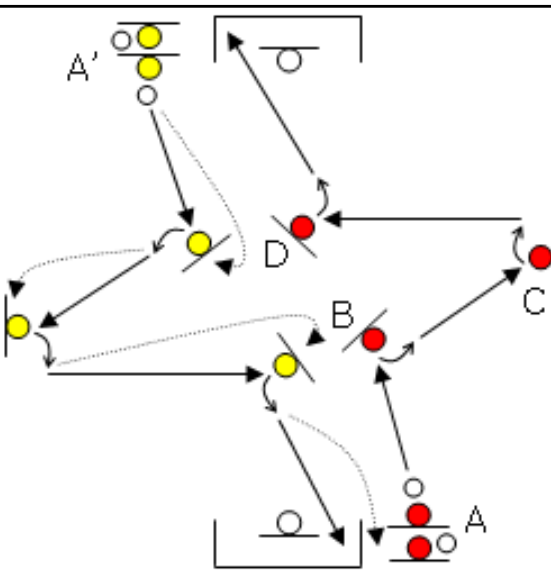
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

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

Séance d'entraînement

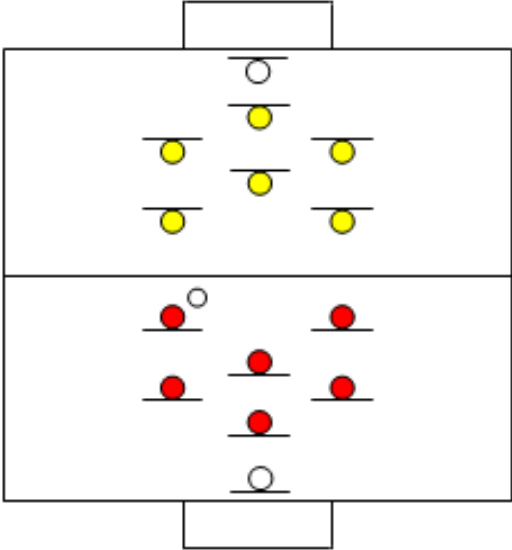
Séance 20 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Séance d'entraînement

Séance 21 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

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

Légende

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

Séance d'entraînement

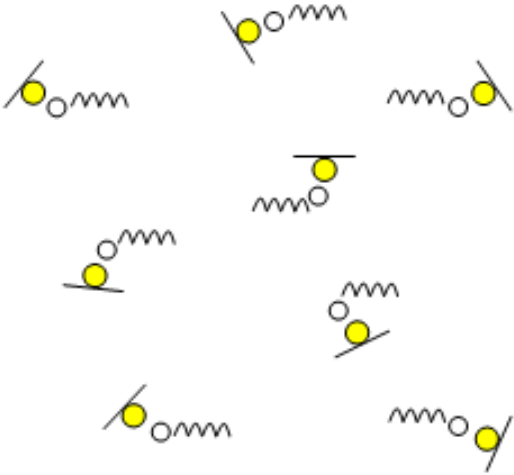
Séance 21 d'un programme composé de 28 séances


Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1027		Toucher de balle		15 min.
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Maîtrise d'un ballon aérien</p> <p>Amélioration du toucher de balle</p> <p>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Jonglerie</u> :</p> <p>Un ballon par joueur. Jongler en respectant les consignes de l'entraîneur. Consignes : pied droit, pied gauche, alterné, tête, etc.</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <p>- jongler à 2 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</p> <p>- jongler à 3 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</p>			

Technique 3043		Les amortis		10 min.
<p><u>Les amortis</u></p> <p>L'amorti</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Amortir le ballon</u> :</p> <p>Un ballon par joueur. Le joueur se lance le ballon et l'amortit avec le coup de pied (pied droit et pied gauche). Répéter le bon geste des dizaines de fois.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <p>- maîtriser le ballon en une touche de balle</p> <p>- le ballon doit rester dans les pieds</p>			

Séance d'entraînement

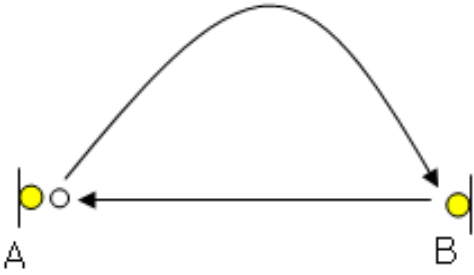
Séance 21 d'un programme composé de 28 séances

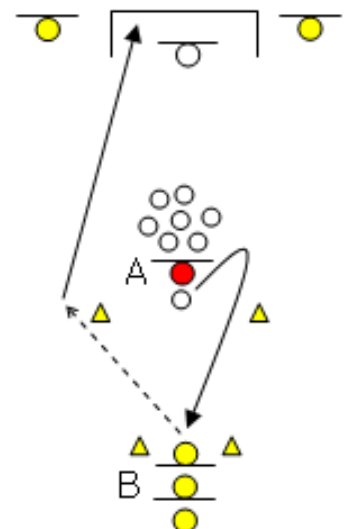
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

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

Séance d'entraînement

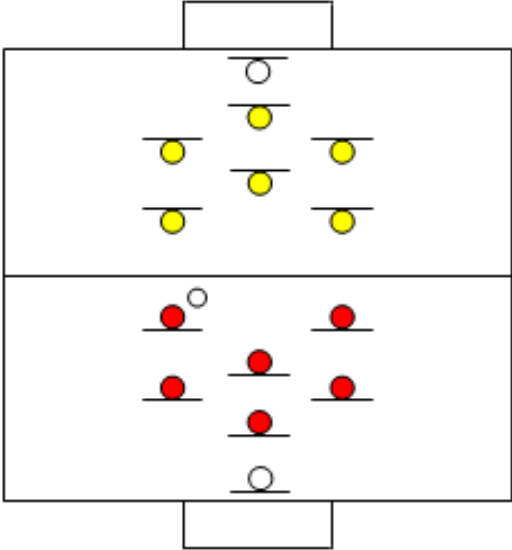
Séance 21 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Séance d'entraînement

Séance 22 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1029 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3044 / Les amortis	15 min.
	3034 / Les contrôles orientés sur ballons aériens	15 min.
	3038 / Les contrôles orientés sur ballons aériens	20 min.
<u>Match</u> :	5003 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 25
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

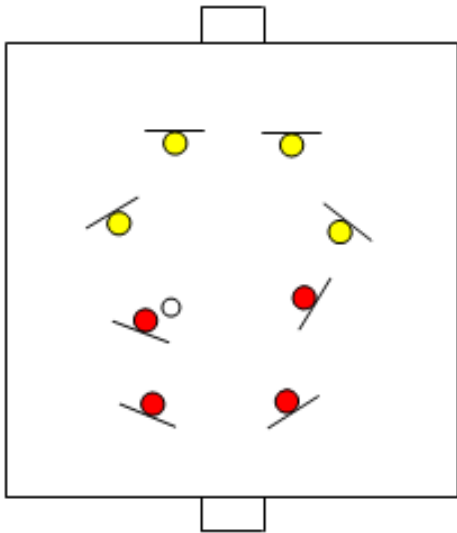
Séance 22 d'un programme composé de 28 séances

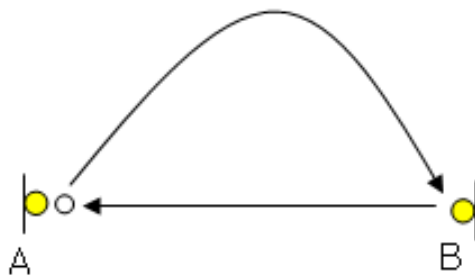
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

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

Séance d'entraînement

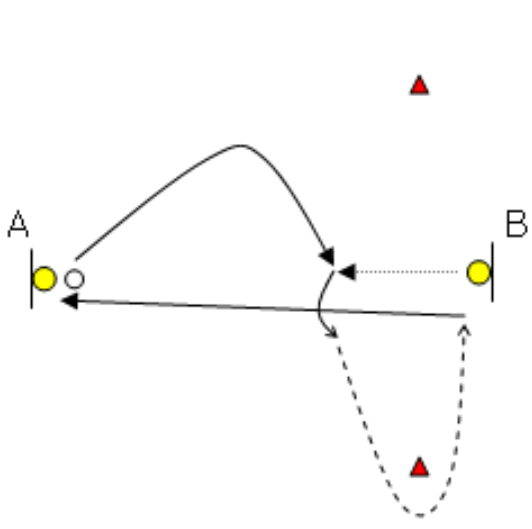
Séance 22 d'un programme composé de 28 séances

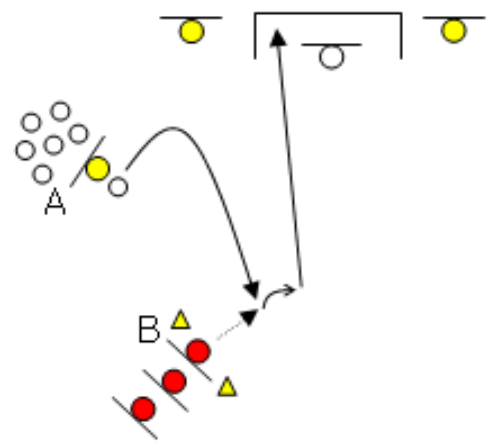
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Technique 3038		Les contrôles orientés sur ballons aériens		20 min.
<p><u>Les contrôles orientés sur ballons aériens</u></p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la prise de balle, le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie. Qualité de la frappe de balle.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle orienté + tir :</u></p> <p>A lance le ballon à B ; B effectue un contrôle orienté vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></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><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens - enchaînement rapide contrôle + tir 			

Séance d'entraînement

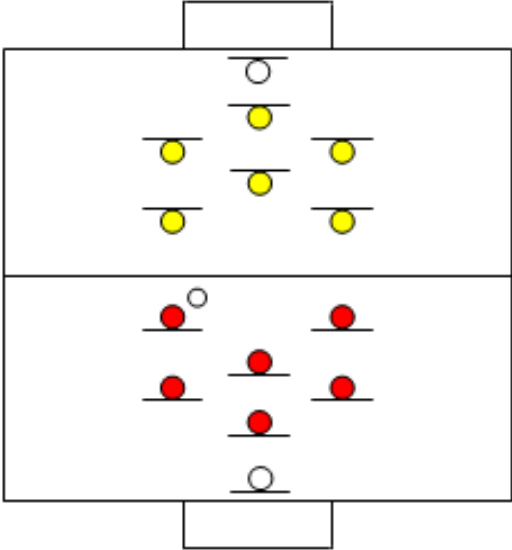
Séance 22 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Séance d'entraînement

Séance 23 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

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

Légende

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

Séance d'entraînement

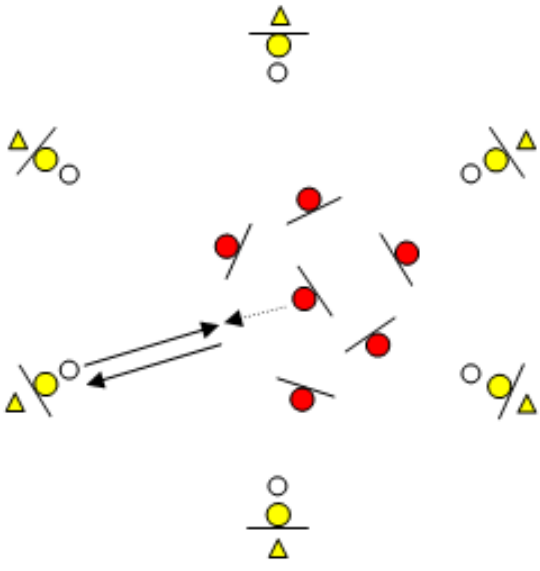
Séance 23 d'un programme composé de 28 séances


Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1023		Toucher de balle		15 min.
<p><u>Toucher de balle</u></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><u>Remises en une touche et amortis :</u></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><u>Enchaînements techniques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - remise en une touche (sur ballon au sol) - remise en une touche sur ballon aérien (volée, tête) - contrôle poitrine + remise du pied - etc. 			

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

Séance d'entraînement

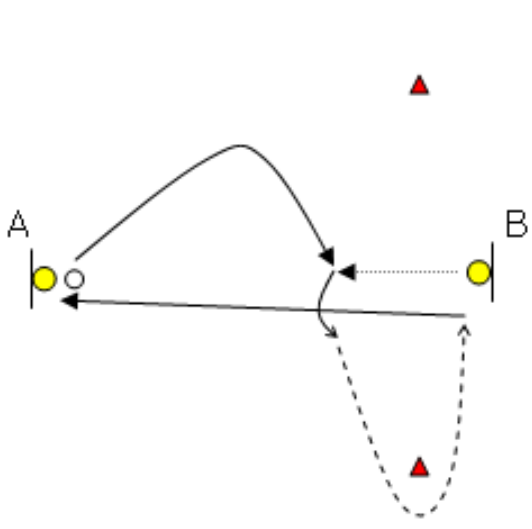
Séance 23 d'un programme composé de 28 séances

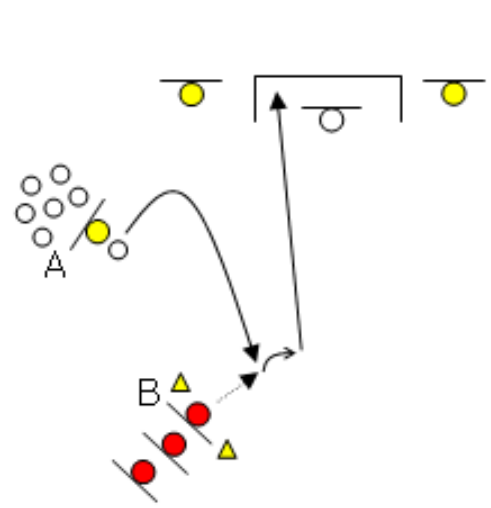
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Technique 3038		Les contrôles orientés sur ballons aériens		20 min.
<p><u>Les contrôles orientés sur ballons aériens</u></p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la prise de balle, le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie. Qualité de la frappe de balle.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle orienté + tir :</u></p> <p>A lance le ballon à B ; B effectue un contrôle orienté vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></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><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens - enchaînement rapide contrôle + tir 			

Séance d'entraînement

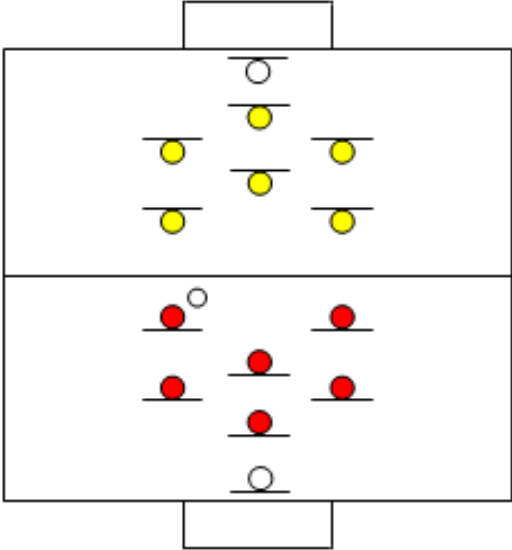
Séance 23 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Séance d'entraînement

Séance 24 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1030 / Jeux réduits	15 min.
<u>Tactique</u> :	4001 / Le démarquage	15 min.
	4007 / Le démarquage	15 min.
	4012 / Le démarquage	15 min.
<u>Match</u> :	5031 / Le démarquage	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 20
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

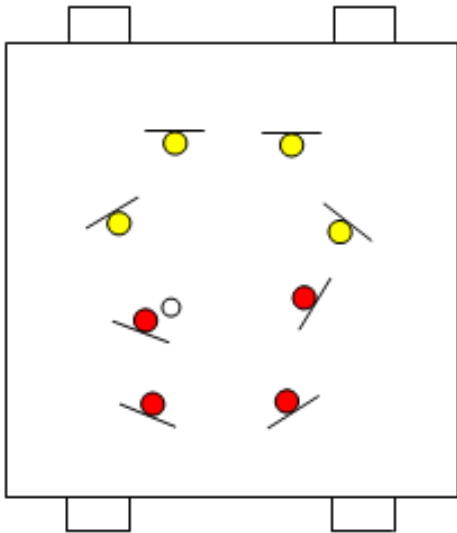
Séance 24 d'un programme composé de 28 séances

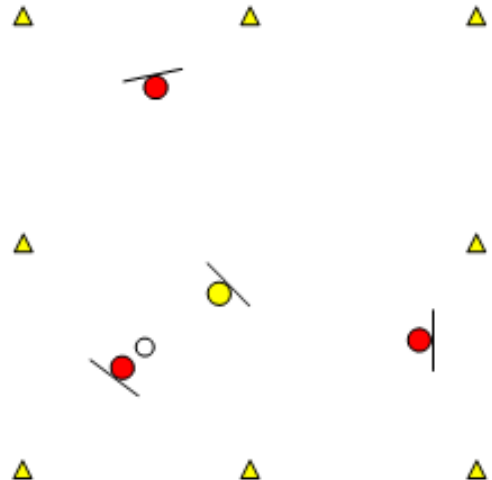
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1030		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie). 2 buts de chaque côté. Chaque équipe défend et attaque 2 buts.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Tactique 4001		Le démarquage		15 min.
<p><u>Le démarquage</u></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><u>Taureau 3 contre 1 :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4. Un terrain de 10x10m par groupe. Trois joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre un joueur taureau qui tente de le récupérer.</p> <p>Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est - aider le porteur du ballon 			

Séance d'entraînement

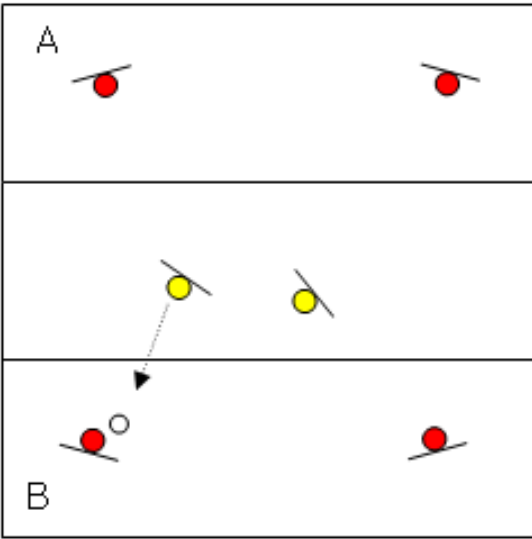
Séance 24 d'un programme composé de 28 séances

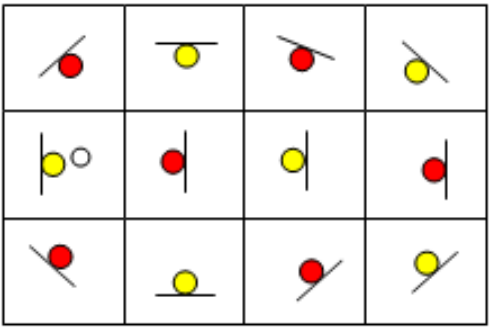
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Tactique 4007		15 min.
Le démarquage		
<p><u>Le démarquage</u></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><u>Taureau 4 contre 2 :</u></p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 15x15m (divisé en 3 zones) 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>Le terrain est divisé en trois zones. 2 joueurs se trouvent dans la zone A et 2 dans la zone B. Les taureaux se trouvent dans la zone du milieu.</p> <p>Quand le ballon se situe dans la zone A, un des deux taureaux peut pénétrer dans la zone A (idem si le ballon est dans la zone B).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	

Tactique 4012		15 min.
Le démarquage		
<p><u>Le démarquage</u></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><u>Le damier :</u></p> <p>Terrain de 20x15m découpé en carrés de 5x5m.</p> <p>Deux équipes de 6 joueurs occupent le terrain comme sur le dessin. Chaque joueur doit rester dans son carré délimité par les coupelles.</p> <p>L'équipe en possession du ballon tente de le conserver.</p> <p>L'équipe qui réussit à faire 10 passes consécutives marque 1 point.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - le joueur a 4" pour donner le ballon - communication orale interdite 	

Séance d'entraînement

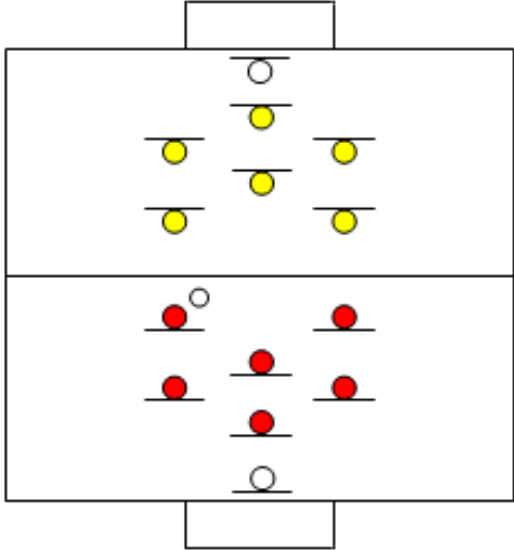
Séance 24 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5031		Le démarquage		20 min.
<p><u>Le démarquage</u></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><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu du démarquage.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 25 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1031 / Jeux réduits	15 min.
<u>Tactique</u> :	4021 / Le démarquage	15 min.
	4005 / Le démarquage	15 min.
	4018 / Le démarquage	15 min.
<u>Match</u> :	5031 / Le démarquage	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 20
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

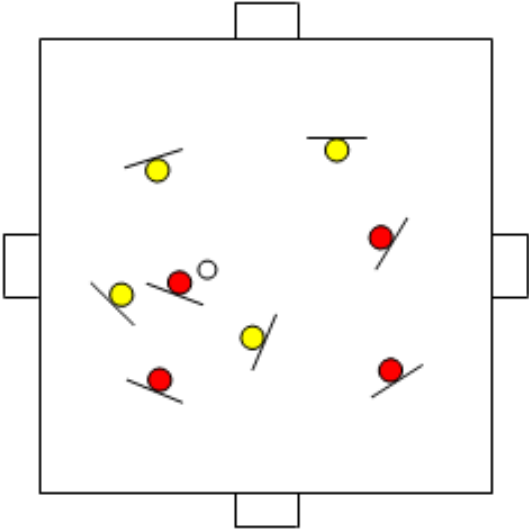
Séance 25 d'un programme composé de 28 séances

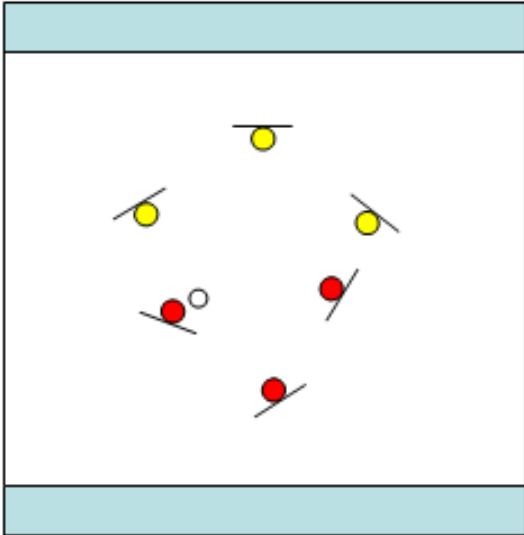
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1031		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) : un but au milieu de chacun des côtés du terrain. On peut marquer sur tous les buts. Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - remplacer les touches par des corners 			

Tactique 4021		Le démarquage		15 min.
<p><u>Le démarquage</u></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><u>Jeu dirigé stop-ball 3 contre 3 :</u></p> <p>Par équipes de 3 joueurs. Terrain de 20x25m plus large que long avec en-buts aux deux extrémités. Match 3 contre 3. Pour marquer, stopper le ballon dans l'en-but adverse. Demander aux joueurs d'aider le porteur du ballon et de lui offrir constamment des solutions. Changer d'adversaire toutes les 3' s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - 2 touches de balle maximum 			

Séance d'entraînement

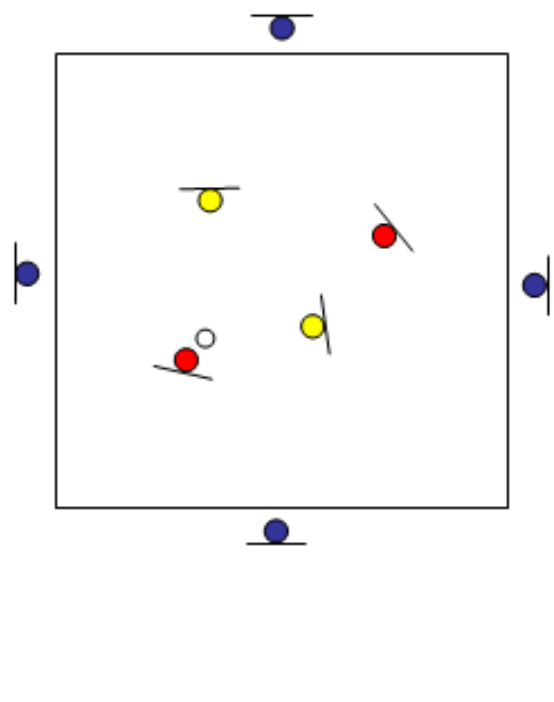
Séance 25 d'un programme composé de 28 séances

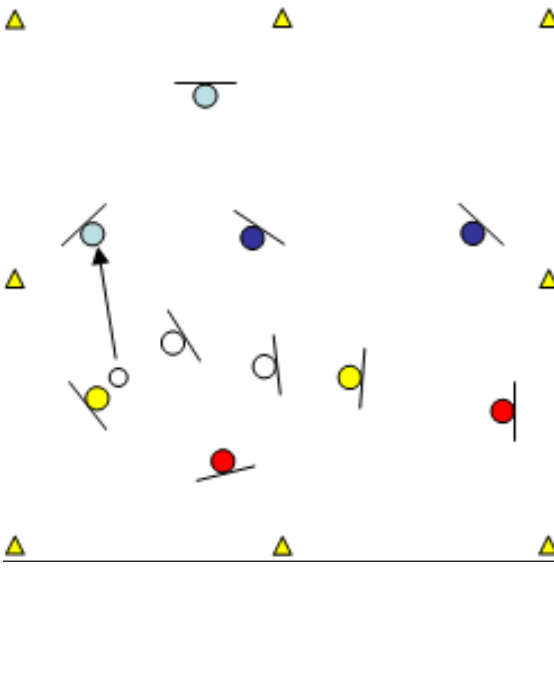
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Tactique 4005		Le démarquage		15 min.
<p><u>Le démarquage</u></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><u>Taureau 6 contre 2 :</u></p> <p>Faire des équipes de 2 joueurs. Terrain de 20x20m.</p> <p>2 contre 2 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.</p> <p>Changer les équipes au milieu toutes les 2'. Faire en sorte que chaque équipe se rencontre au moins une fois.</p> <p>Compter le nombre de passes : à la fin du jeu, l'équipe qui a fait le plus de passes consécutives sans perdre le ballon a gagné.</p> <p><u>Variantes :</u></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 4018		Le démarquage		15 min.
<p><u>Le démarquage</u></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 (5 couleurs).</p>	<p><u>Taureau collectif 8 contre 2 :</u></p> <p>Terrain de 35x25m. 5 équipes de 2 joueurs.</p> <p>Quatre équipes tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre une équipe taureau qui tente de le récupérer.</p> <p>L'équipe qui perd le ballon devient taureau.</p> <p>Dessin : Rouge, Bleu, Turquoise et Jaune jouent ensemble contre Blanc.</p> <p><u>Consignes :</u></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 			

Séance d'entraînement

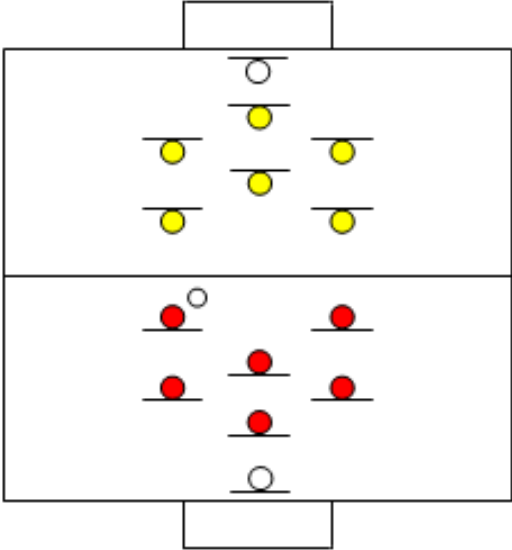
Séance 25 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5031		Le démarquage		20 min.
<p><u>Le démarquage</u></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><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu du démarquage.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 26 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1033 / Jeux réduits	15 min.
<u>Tactique</u> :	4001 / Le démarquage	15 min.
	4012 / Le démarquage	15 min.
	4019 / Le démarquage	15 min.
<u>Match</u> :	5031 / Le démarquage	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 20
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

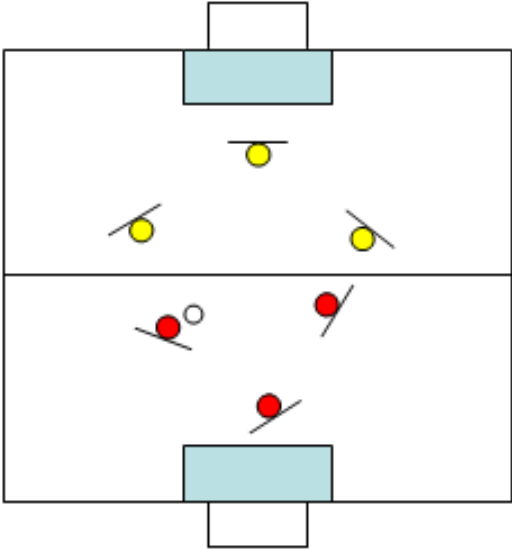
Séance 26 d'un programme composé de 28 séances

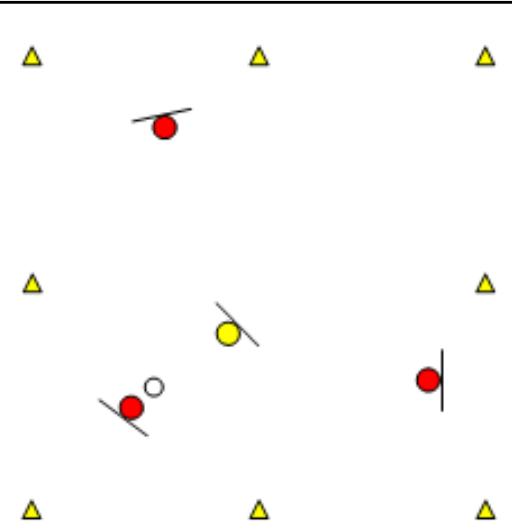
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

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

Tactique 4001		Le démarquage		15 min.
<p><u>Le démarquage</u></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><u>Taureau 3 contre 1 :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4. Un terrain de 10x10m par groupe.</p> <p>Trois joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre un joueur taureau qui tente de le récupérer.</p> <p>Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est - aider le porteur du ballon 			

Séance d'entraînement

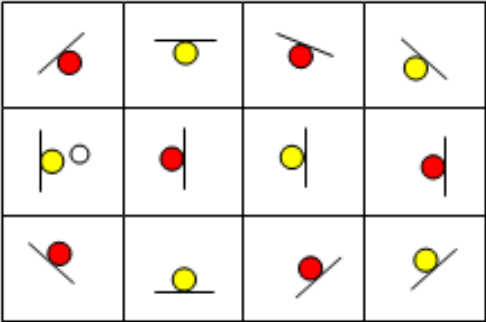
Séance 26 d'un programme composé de 28 séances

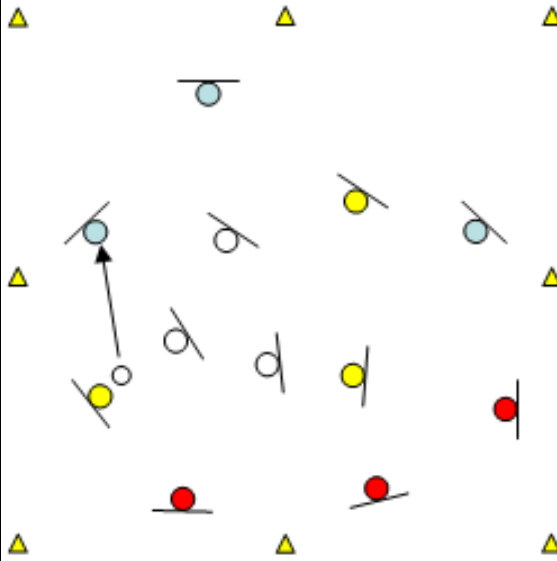
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Tactique 4012		15 min.
Le démarquage		
<p><u>Le démarquage</u></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><u>Le damier :</u></p> <p>Terrain de 20x15m découpé en carrés de 5x5m. Deux équipes de 6 joueurs occupent le terrain comme sur le dessin. Chaque joueur doit rester dans son carré délimité par les coupelles. L'équipe en possession du ballon tente de le conserver. L'équipe qui réussit à faire 10 passes consécutives marque 1 point.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - le joueur a 4" pour donner le ballon - communication orale interdite 	

Tactique 4019		15 min.
Le démarquage		
<p><u>Le démarquage</u></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><u>Taureau collectif 9 contre 3 :</u></p> <p>Terrain de 35x25m. 4 équipes de 3 joueurs. Trois équipes tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre une équipe taureau. L'équipe qui perd le ballon devient taureau. Dessin : Rouge, Turquoise et Jaune jouent ensemble contre Blanc. <u>Consignes :</u></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 	

Séance d'entraînement

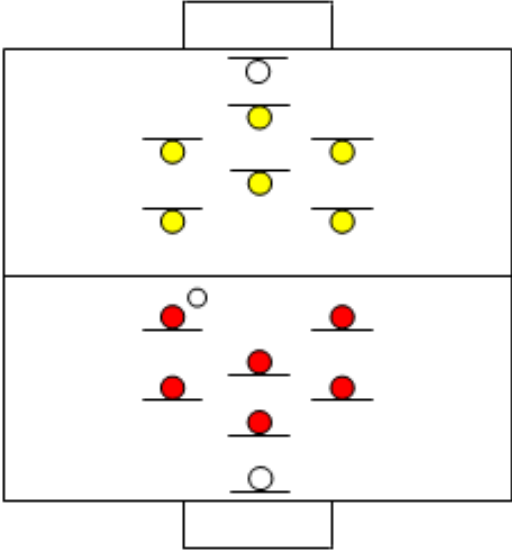
Séance 26 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5031		Le démarquage		20 min.
<p><u>Le démarquage</u></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><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu du démarquage.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 27 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1027 / Toucher de balle	15 min.
<u>Technique</u> :	3117 / Le jeu de tête	15 min.
	3118 / Le jeu de tête	10 min.
	3123 / Le jeu de tête	20 min.
<u>Match</u> :	5059 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 20
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement

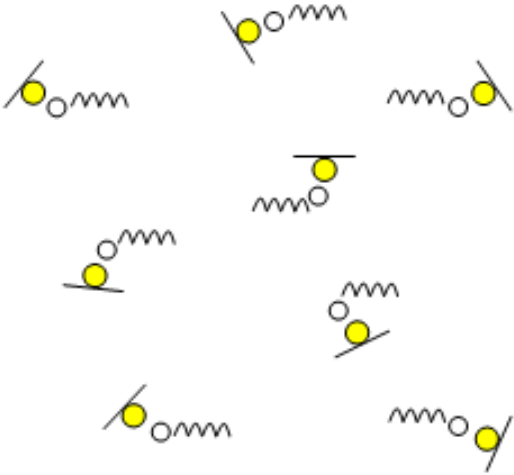
Séance 27 d'un programme composé de 28 séances

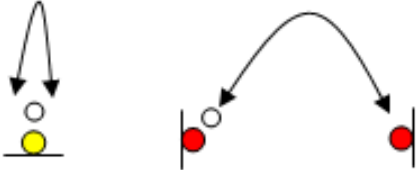
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1027		Toucher de balle		15 min.
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Maîtrise d'un ballon aérien</p> <p>Amélioration du toucher de balle</p> <p>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Jonglerie</u> :</p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Jongler en respectant les consignes de l'entraîneur.</p> <p>Consignes : pied droit, pied gauche, alterné, tête, etc.</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <p>- jongler à 2 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</p> <p>- jongler à 3 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</p>			

Technique 3117		Le jeu de tête		15 min.
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Jongler de la tête.</p> <p>Passer de la tête.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Jonglage et passe de la tête</u> :</p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Le joueur jongle avec la tête.</p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2. Face à face, jongler de la tête par 2.</p> <p>Une touche de balle.</p>			

Séance d'entraînement

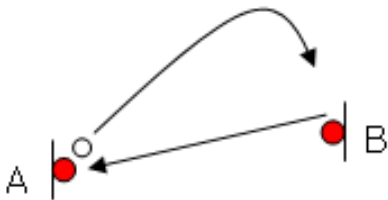
Séance 27 d'un programme composé de 28 séances

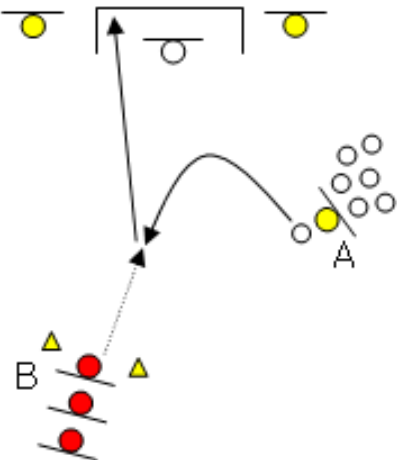
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

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

Séance d'entraînement

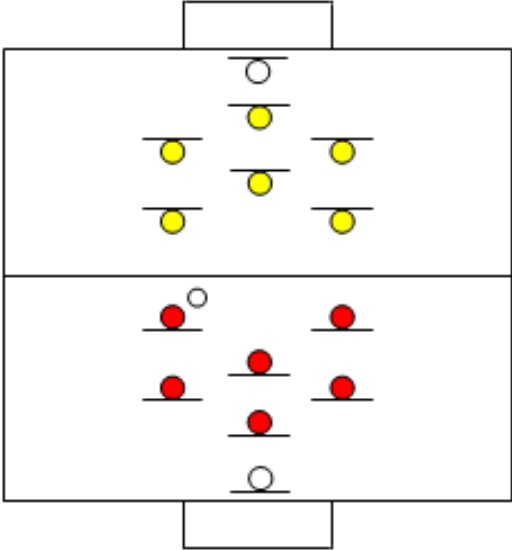
Séance 27 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5059		20 min.
Jeu libre		
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>	

Séance d'entraînement

Séance 28 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1022 / Toucher de balle	15 min.
<u>Technique</u> :	3118 / Le jeu de tête	10 min.
	3124 / Le jeu de tête	15 min.
	3123 / Le jeu de tête	20 min.
<u>Match</u> :	5059 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 20
<u>Remarques</u> :		

Légende

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

Séance d'entraînement


Séance 28 d'un programme composé de 28 séances


Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1022		Toucher de balle		15 min.
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Jonglerie 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 			

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

Séance d'entraînement

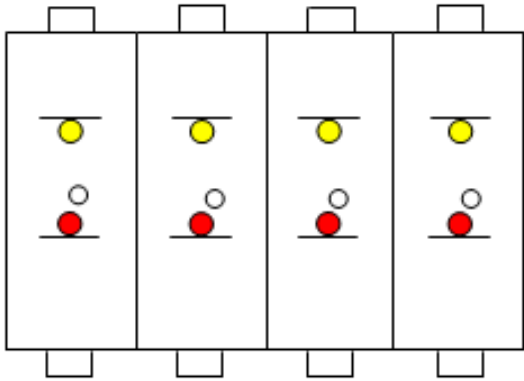
Séance 28 d'un programme composé de 28 séances

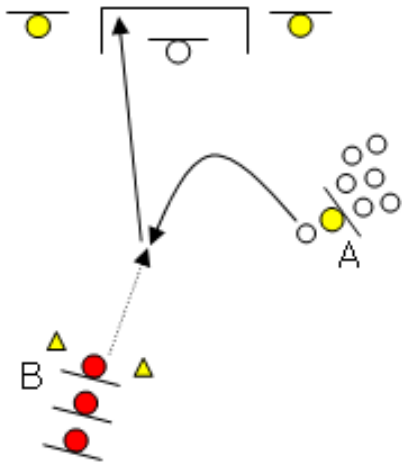
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

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

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

Séance d'entraînement

Séance 28 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5059		Jeu libre		20 min.
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>	