

Entraînement benjamin

21/11/2007

16h30 → 18h

13 joueurs

- Prise en main du groupe :
 - Présentation de la séance
 - Présentation match

- Echauffement (jeu réduit):

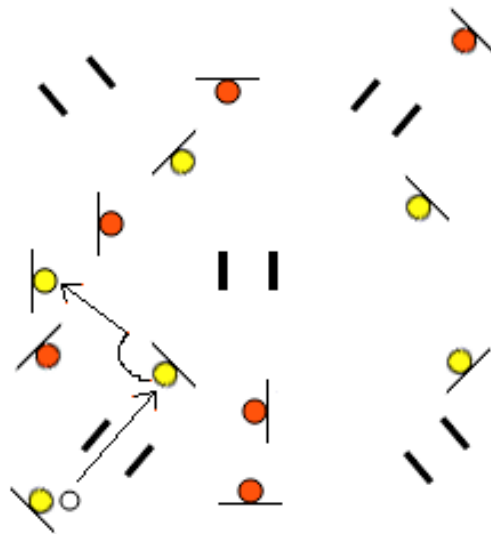
Avant de démarrer le jeu réduit, les joueurs effectuent cinq minutes de jonglages où ils alternent pied droit, pied gauche, tête et diverses combinaisons de jongles.

- Ce jeu oppose deux équipes dans l'espace entre les deux surfaces de réparation d'un terrain à neuf. Le jeu dure 12 minutes.

- Je répartis cinq petits buts dans l'espace de jeu.

- Ceci me permet de travailler la conservation de balle, ainsi que les changements de jeu.

Une équipe marque un point chaque fois qu'elle fait passer le ballon dans un but. Le but est validé si c'est un coéquipier qui récupère la balle. Une équipe ne peut pas marquer deux fois de suite dans le même but.



- Coordination et vitesse (trois exercices):

En ce qui concerne ce domaine, j'ai prévu trois exercices (deux de coordination et un de vitesse). Les deux exercices de coordination se déroulent en même temps. Les joueurs sont répartis sur les deux ateliers et tournent au bout de 5 minutes. Une fois que les joueurs sont passés sur les deux ateliers, ils se désaltèrent. Après nous enchaînons sur l'exercice de vitesse. Les deux équipes s'affrontent en duel.

Thème séance : passes

Cycle 2

Séance n° 24

1^{er} atelier de coordination :

Les joueurs effectuent un cloche pied droit en face du plot rouge et un cloche pied gauche en face du plot jaune.
Ils reviennent en marchant. Ils effectuent autant de répétitions que possibles durant les quatre minutes.



2^{ème} atelier de coordination

Cet atelier met en place plusieurs mouvements :

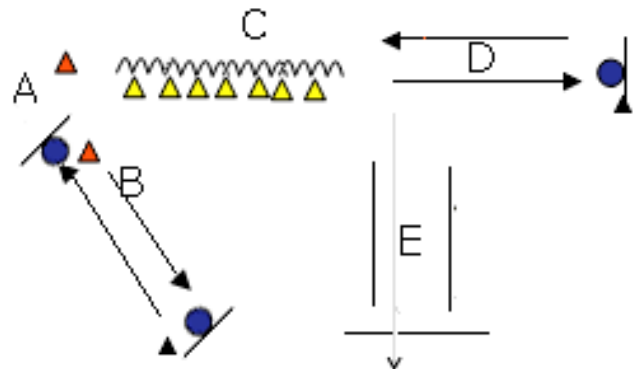
A : Le joueur effectue un appel contre appel entre les plots rouges.

B : Le joueur effectue un 1-2 avec un deuxième joueur.

C : Puis il effectue des skipping latéraux par-dessus les plots jaunes.

D : À la fin des skipping il effectue un nouveau 1-2 avec un troisième joueur.

E : Directement après la passe, le joueur change de direction et sprint sur 8 mètres.



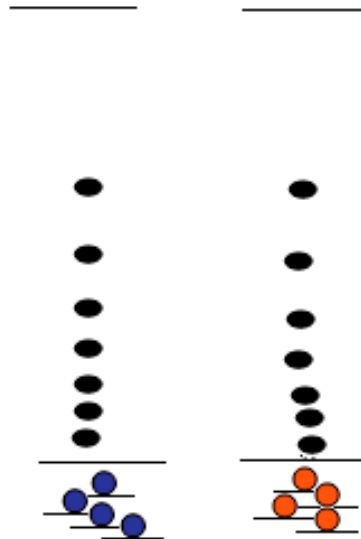
je demande aux joueurs de bien marquer « l'appel contre appel », de réaliser les skipping avec justesse (ils les feront en fréquence plus tard). Ils doivent s'appliquer dans les passes et sprinter à fond.

Les joueurs vont enchaîner avec l'exercice de vitesse.

Les joueurs effectuent l'exercice sous forme de duel. Les deux équipes s'affrontent. Au coup de sifflet, dans un premier temps, les joueurs s'élancent, effectuent le mouvement demandé et sprint jusqu' à l'arrivée.

Les joueurs doivent poser un appui dans chaque cerceau, ils sont de plus en plus espacés.

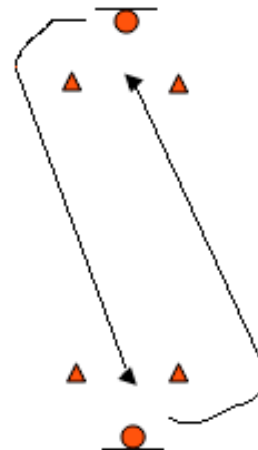
Dans un deuxième temps les joueurs partent après un signal visuel. Je jongle et ils doivent partir lorsque j'arrête de jongler.



o Ateliers techniques (deux exercices) :

Le premier exercice est un jeu de passe tout simple. Les joueurs doivent se faire des passes entre les plots. Ils effectuent un contrôle pour se désaxer puis adressent leur passe entre les plots du partenaire.

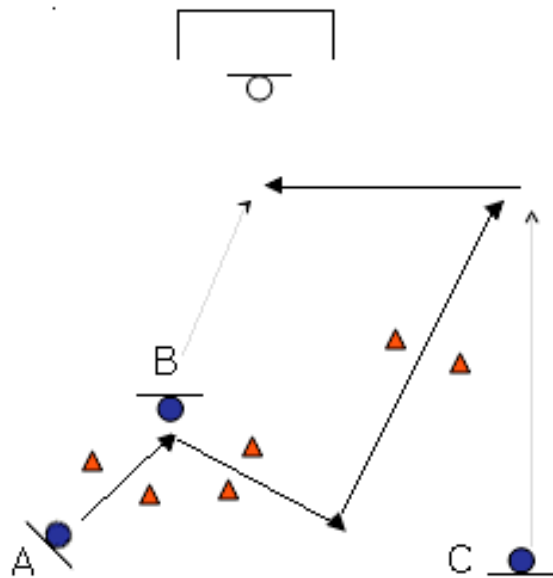
Pour rajouter une difficulté les joueurs doivent compter le nombre de passes réussies. L'exercice se déroule en deux fois 5 minutes afin de travailler pied droit puis pied gauche. L'objectif pour les joueurs est de réussir 15 passes du bon pied et 10 passes du pied « faible ».



Le deuxième exercice permet de travailler les passes dans la course.

Le joueur A joue le 1-2 avec B qui lui remet dans sa course. A adresse une passe (avec ou sans contrôle) en profondeur pour C qui récupère la balle. C centre pour B qui se sera au préalable déplacé pour se mettre en position de tir.

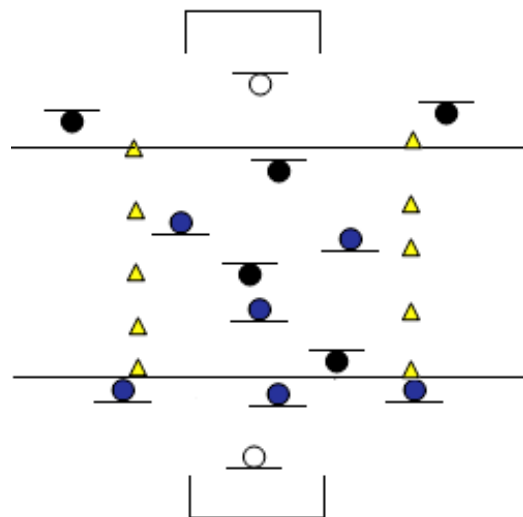
Les joueurs ont la possibilité de marquer un point lorsqu'ils marquent un but mais aussi lorsqu'ils réussissent une passe (le ballon passe entre les plots et ne ralentit pas la course du joueur. Un ballon derrière ne rapporte pas de point). Le joueur totalisant le plus de points a gagné.



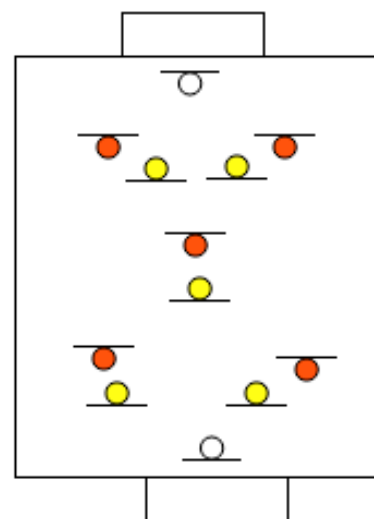
o Match.

La première partie est un match à thème. La zone entre les deux surfaces est divisée en trois zones. Avant de pouvoir marquer, les équipes doivent faire circuler le ballon dans ces trois zones.

Les joueurs vont devoir se mettre en mouvement afin de proposer des solutions au porteur de balle. Ils vont aussi devoir se déplacer dans les zones latérales et ainsi écarter le jeu.



Jeu libre pour terminer la séance. Les joueurs jouent aux postes qu'ils désirent.



- Séance terminée : les joueurs rassemblent le matériel.

- Etirements :
 - Quadriceps
 - Ischios - jambiers
 - Triceps
 - Adducteurs
 - Fessiers