

Thème du programme : 7-8ans

Type : Annuel de 28 séances (1 par semaine)

Nombre de séances par semaine : 1

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Catégorie d'âge : Débutant

Séance 1 : La conduite de balle	Séance 15 : Les contrôles
Séance 2 : La conduite de balle	Séance 16 : Les contrôles
Séance 3 : La conduite de balle	Séance 17 : Dribbles et duels
Séance 4 : La conduite de balle	Séance 18 : Dribbles et duels
Séance 5 : La conduite de balle	Séance 19 : Dribbles et duels
Séance 6 : La conduite de balle	Séance 20 : Dribbles et duels
Séance 7 : La conduite de balle	Séance 21 : Dribbles et duels
Séance 8 : La conduite de balle	Séance 22 : Dribbles et duels
Séance 9 : Les contrôles	Séance 23 : Dribbles et duels
Séance 10 : Les contrôles	Séance 24 : Dribbles et duels
Séance 11 : Les contrôles	Séance 25 : Récapitulatif
Séance 12 : Les contrôles	Séance 26 : Récapitulatif
Séance 13 : Les contrôles	Séance 27 : Récapitulatif
Séance 14 : Les contrôles	Séance 28 : Récapitulatif

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













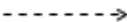







Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1029 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3055 / La conduite de balle	15 min.
	3053 / La conduite de balle	10 min.
<u>Match</u> :	5057 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 00
<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

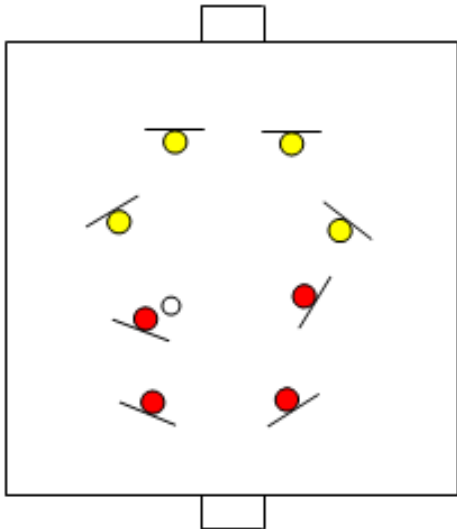
Séance 1 d'un programme composé de 28 séances

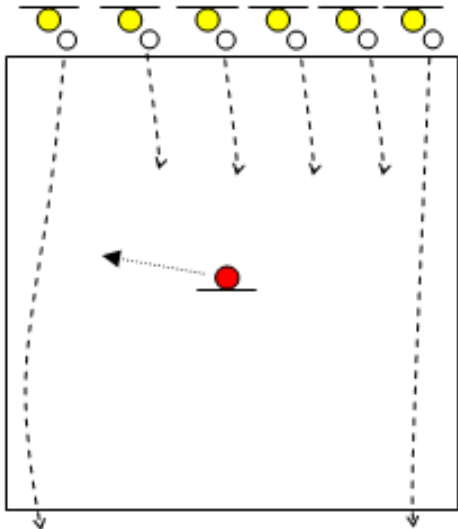
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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 3055		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 de balle avec changement de rythme</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Jeu de l'épervier :</u></p> <p>Terrain de 15x15m. Les joueurs se placent comme sur le dessin avec l'un d'entre eux sans ballon au milieu du terrain.</p> <p>Au signal, les joueurs avec ballons doivent traverser le terrain en conduite de balle sans se faire prendre le ballon par le défenseur (l'épervier).</p> <p>Les joueurs qui perdent leur ballon deviennent défenseurs.</p> <p>Le joueur qui perd le ballon en dernier a gagné. Faire plusieurs manches.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - diminuer la largeur du terrain - commencer avec plusieurs défenseurs 			

Séance d'entraînement

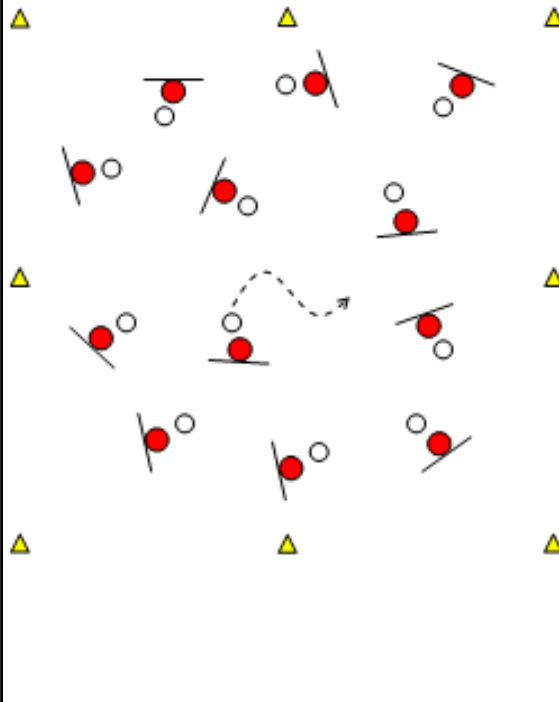
Séance 1 d'un programme composé de 28 séances

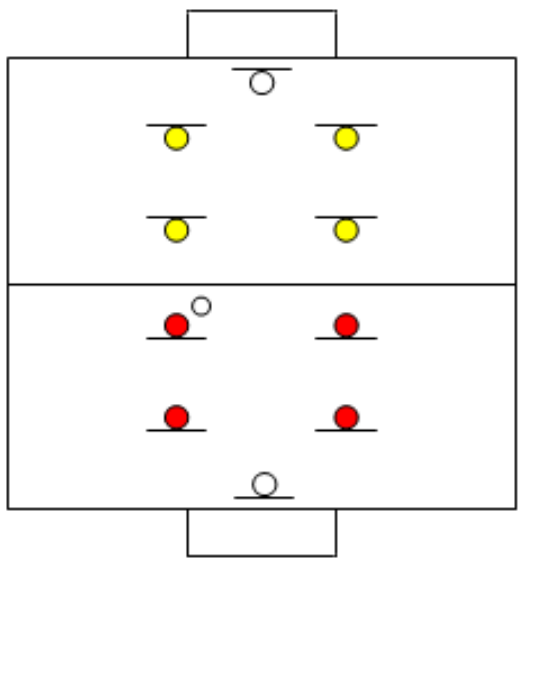
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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. 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 			

Match 5057		Jeu libre		20 min.
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 5</u> :</p> <p>4 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 : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1003 / Exercice technique	15 min.
<u>Technique</u> :	3056 / La conduite de balle	15 min.
	3061 / La conduite de balle	20 min.
<u>Match</u> :	5057 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 10
<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

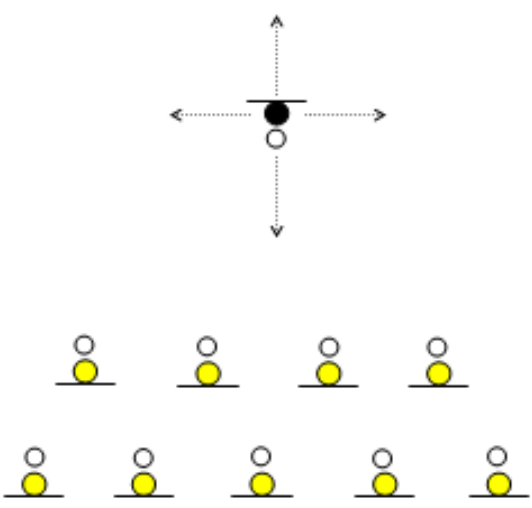
Séance 2 d'un programme composé de 28 séances

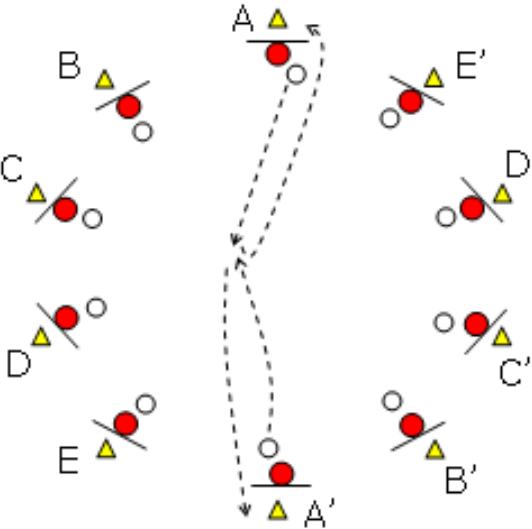
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Echauffement 1003		Exercice technique		15 min.
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Utiliser les différentes surfaces de contact</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Conduite en levant la tête :</u></p> <p>L'entraîneur a un ballon dans les pieds et fait face aux joueurs. Les joueurs forment 2 (ou 3) lignes et ont chacun un ballon.</p> <p>L'entraîneur conduit son ballon en changeant régulièrement de direction et de surface de contact : les joueurs tentent d'aller dans la même direction que l'entraîneur et d'utiliser la même surface de contact que lui.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Conduite de balle en avant, en arrière, latéralement, en diagonale, vite, lentement, avec la semelle, avec l'extérieur, l'intérieur, etc.</p>			

Technique 3056		La conduite de balle		15 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Conduite :</u></p> <p>Faire des équipes de 2 joueurs avec un ballon par joueur. Les partenaires d'une même équipe se trouvent à l'opposé l'un de l'autre.</p> <p>Les joueurs forment un cercle (environ 20m de diamètre) comme sur le dessin.</p> <p>Au signal, tous les joueurs conduisent leur ballon et vont l'échanger avec celui de leur partenaire. Puis ils ramènent le ballon de leur partenaire en conduite de balle jusqu'à leur plot.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - un point pour les 2 équipes les plus rapides - faire plusieurs manches 			

Séance d'entraînement

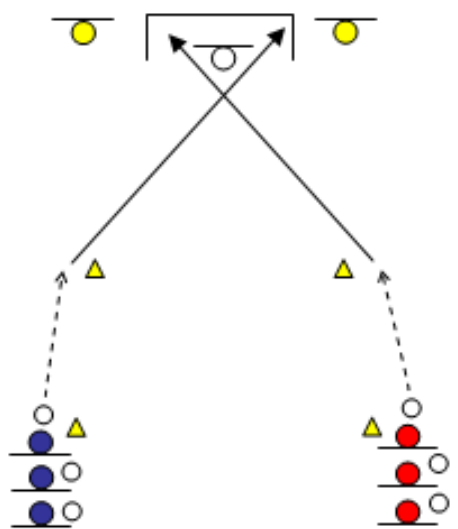
Séance 2 d'un programme composé de 28 séances

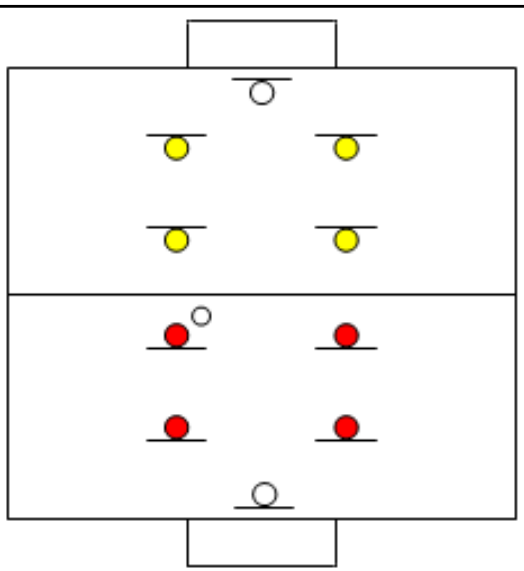
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Technique 3061		20 min.
La conduite de balle		
<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 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 	

Match 5057		20 min.
Jeu libre		
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>4 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













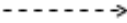







Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1032 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3057 / La conduite de balle	15 min.
	3059 / La conduite de balle	20 min.
<u>Match</u> :	5057 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 10
<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

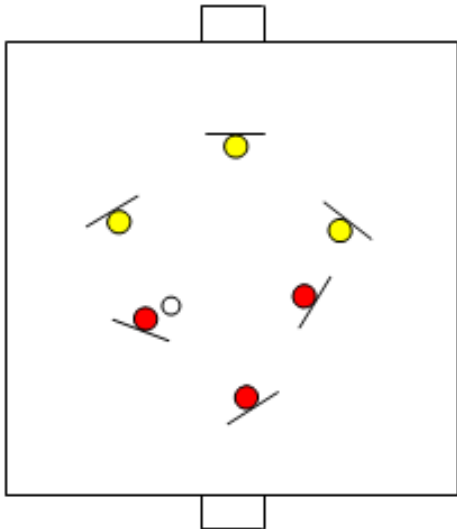
Séance 3 d'un programme composé de 28 séances

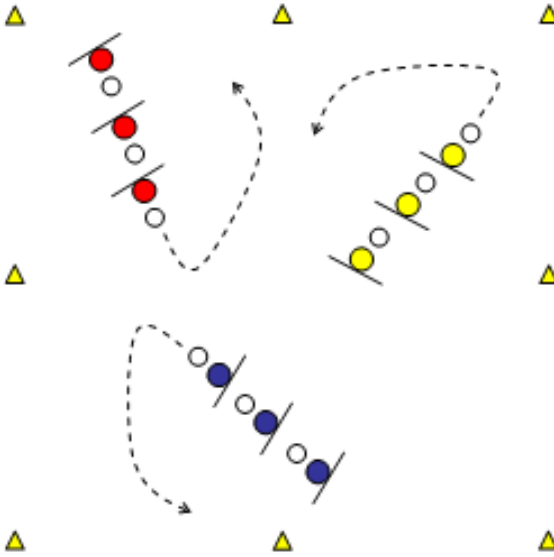
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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 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. 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. Au signal sonore, tous les joueurs doivent s'arrêter net pour voir si les chenilles sont encore entières. 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 			

Séance d'entraînement

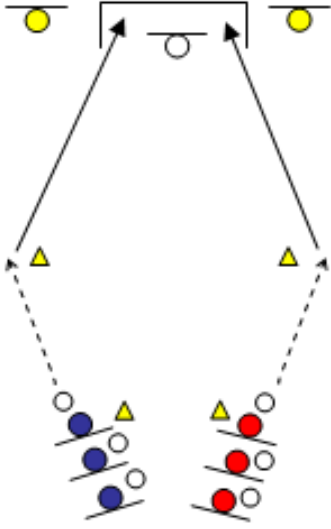
Séance 3 d'un programme composé de 28 séances

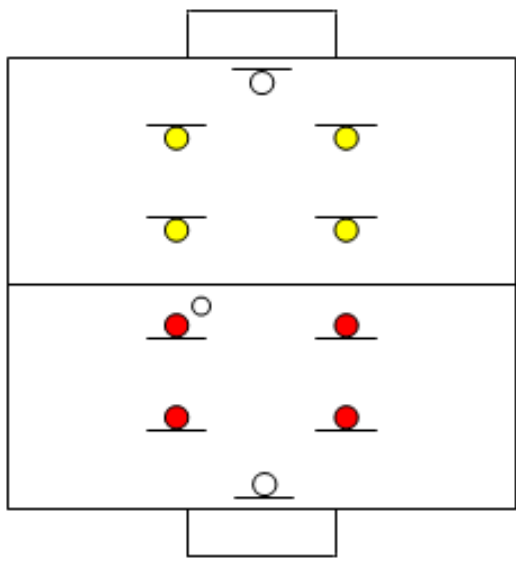
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Technique 3059		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 en se désaxant par rapport au but 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>Consignes :</u></p> <p>- conduite + frappe : enchaînement rapide, sans temps d'arrêt avant la frappe</p>			

Match 5057		Jeu libre		20 min.
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>4 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













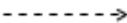







Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1009 / Exercice technique	15 min.
<u>Technique</u> :	3048 / La conduite de balle	10 min.
	3058 / La conduite de balle	20 min.
<u>Match</u> :	5057 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

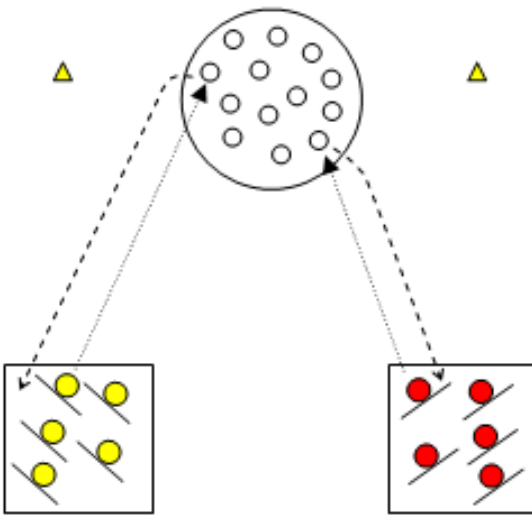
Séance 4 d'un programme composé de 28 séances


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 : Débutant

Echauffement 1009		Exercice technique		15 min.
<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 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

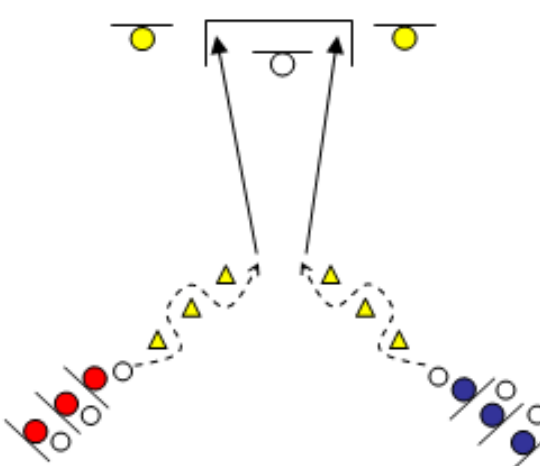
Séance 4 d'un programme composé de 28 séances

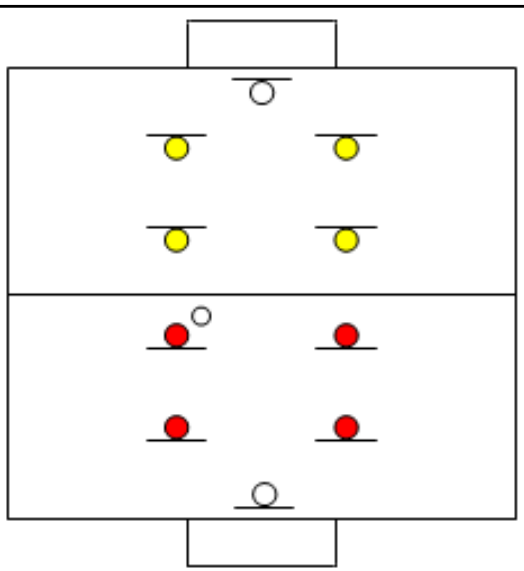
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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> <p>- conduite + frappe : enchaînement rapide, sans temps d'arrêt avant la frappe</p>			

Match 5057		Jeu libre		20 min.
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>4 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 : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













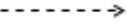







Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1030 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3053 / La conduite de balle	10 min.
	3052 / La conduite de balle	10 min.
<u>Match</u> :	5057 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		55 min.
<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

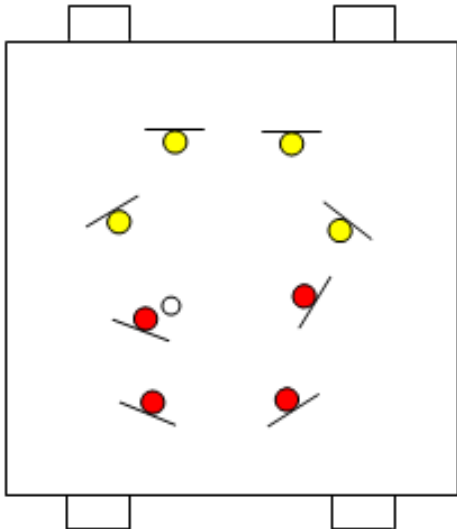
Séance 5 d'un programme composé de 28 séances

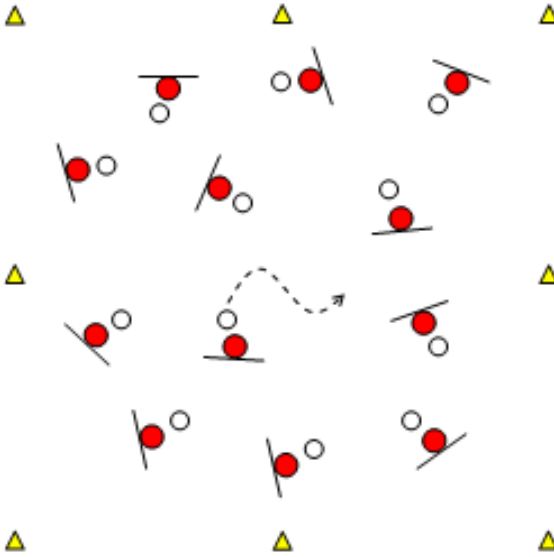
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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 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 : au signal de l'entraîneur</u></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 5 d'un programme composé de 28 séances

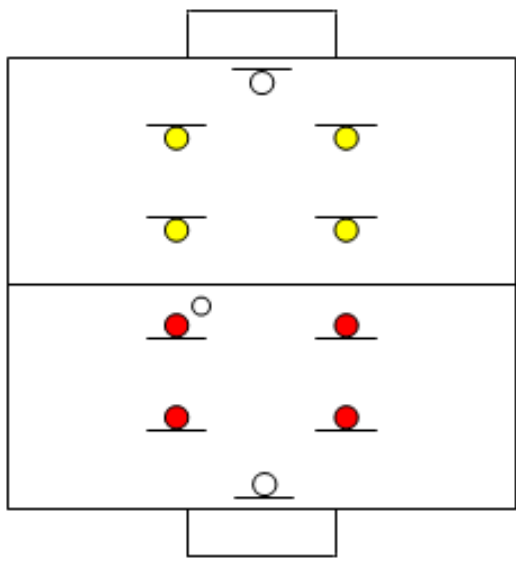
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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.) 		

Match 5057		Jeu libre	20 min.
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>4 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>Jeu libre.</p> <p>Pas de consignes particulières.</p>		

Séance d'entraînement

Séance 6 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













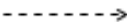







Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1029 / Jeux réduits 1009 / Exercice technique	15 min. 15 min.
<u>Technique</u> :	3062 / La conduite de balle	20 min.
<u>Match</u> :	5057 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 10
<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

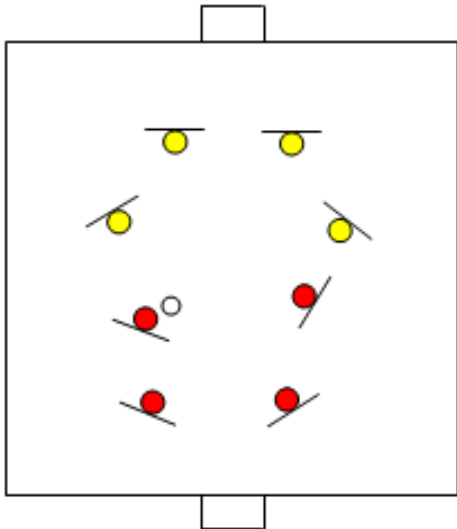
Séance 6 d'un programme composé de 28 séances

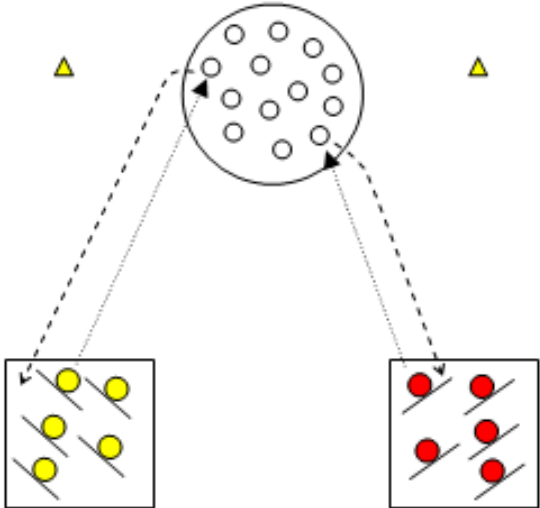
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Débutant

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 			

Echauffement 1009		Exercice technique		15 min.
<p><u>Exercice technique</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Conduire le ballon Arrêter le ballon Garder la maîtrise du ballon <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 			

Séance d'entraînement

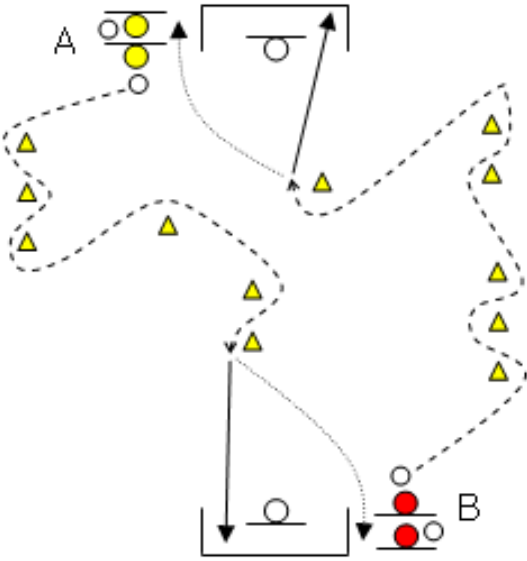
Séance 6 d'un programme composé de 28 séances

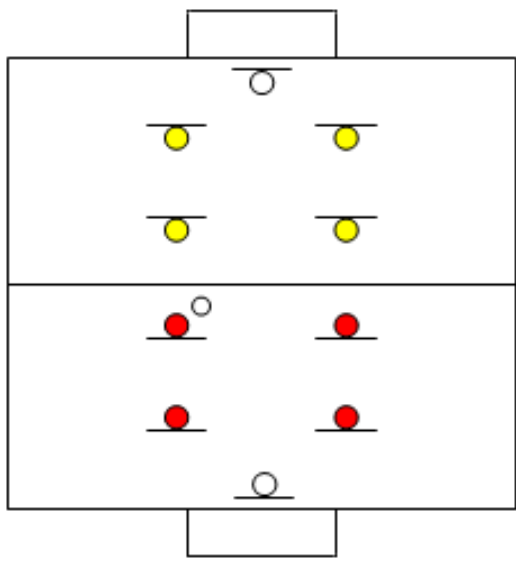
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Débutant

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 			

Match 5057		Jeu libre		20 min.
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>4 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>Jeu libre.</p> <p>Pas de consignes particulières.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 7 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 libre

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement :</u>	1030 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique :</u>	3050 / La conduite de balle	15 min.
	3058 / La conduite de balle	20 min.
<u>Match :</u>	5057 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance :</u>		1 h 10
<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

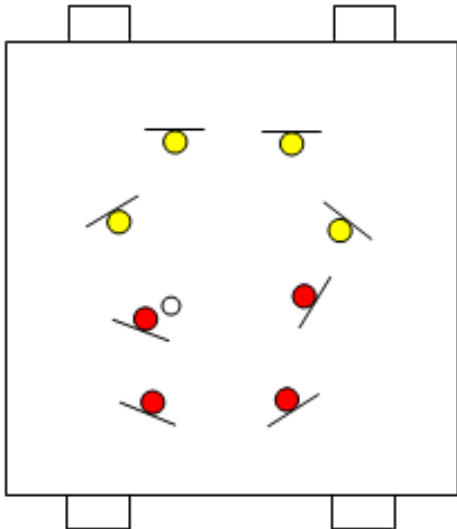
Séance 7 d'un programme composé de 28 séances

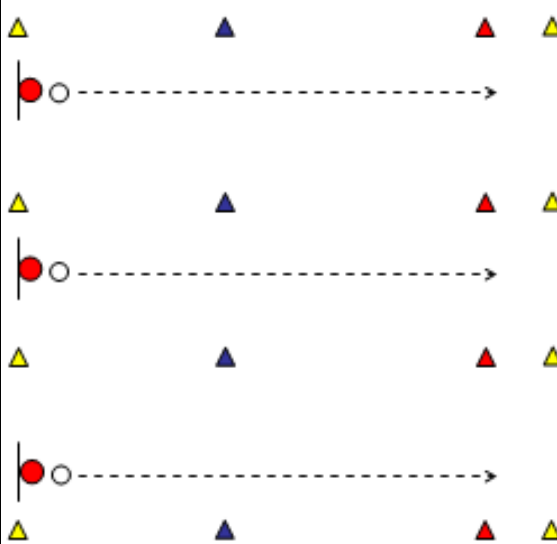
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Débutant

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 3050		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 (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

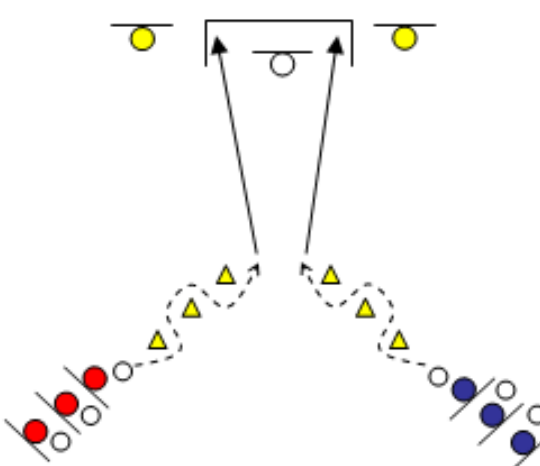
Séance 7 d'un programme composé de 28 séances

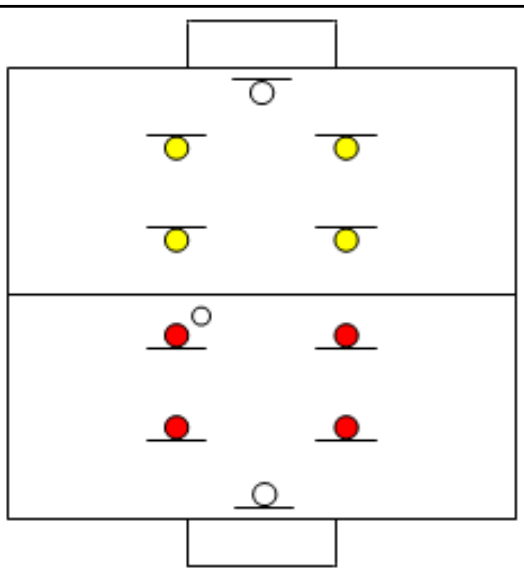
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Débutant

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> <p>- conduite + frappe : enchaînement rapide, sans temps d'arrêt avant la frappe</p>			

Match 5057		Jeu libre		20 min.
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>4 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 8 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













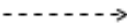







Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1006 / Exercice technique	15 min.
<u>Technique</u> :	3048 / La conduite de balle	10 min.
	3062 / La conduite de balle	20 min.
<u>Match</u> :	5057 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

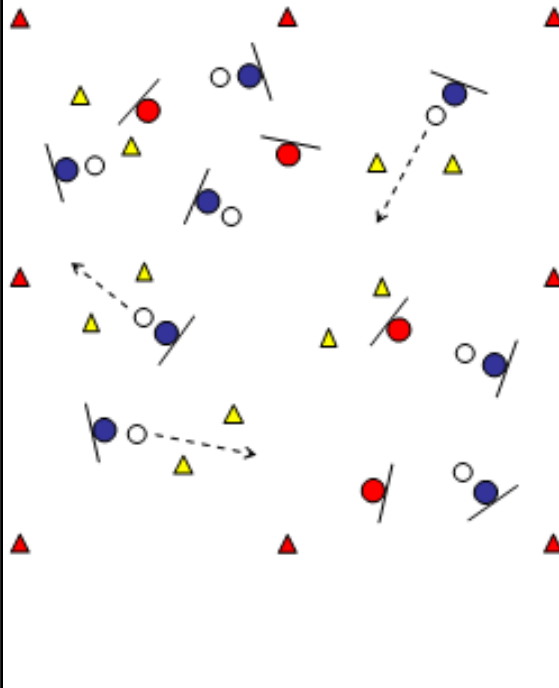
Séance 8 d'un programme composé de 28 séances

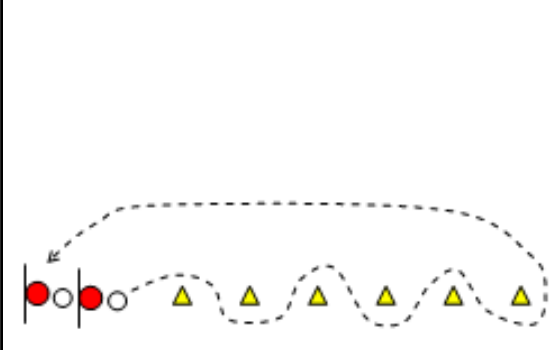
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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 			

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

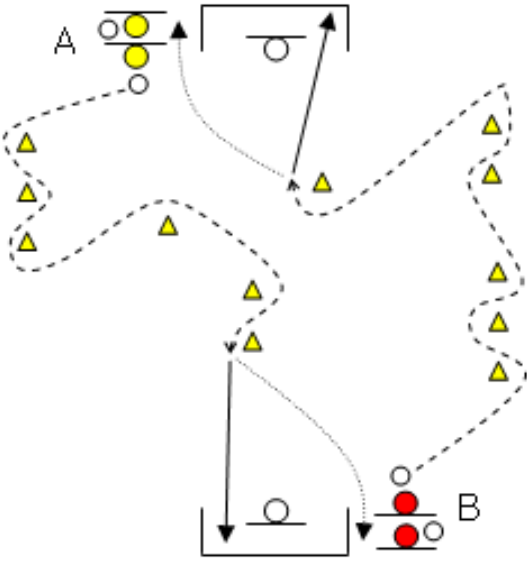
Séance 8 d'un programme composé de 28 séances

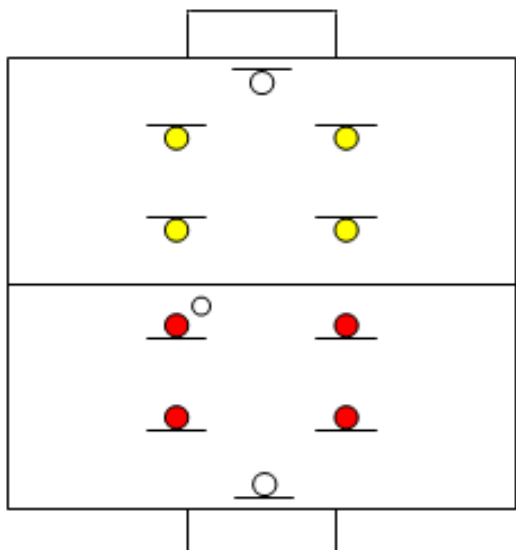
Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Technique 3062		20 min.
La conduite de balle		
<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 	

Match 5057		20 min.
Jeu libre		
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>4 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>Jeu libre.</p> <p>Pas de consignes particulières.</p>	

Séance d'entraînement

Séance 9 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













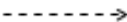







Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1031 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3010 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3003 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5001 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

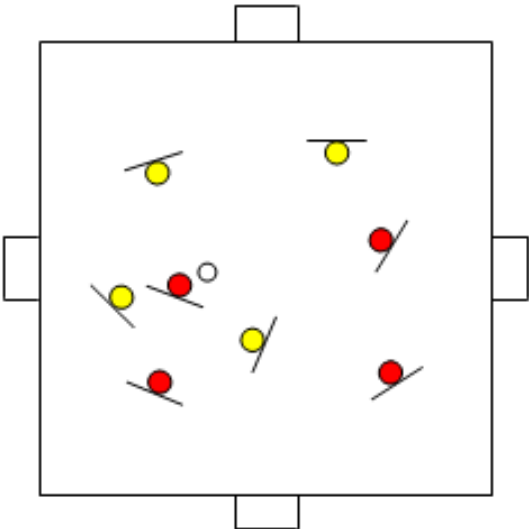
Séance 9 d'un programme composé de 28 séances

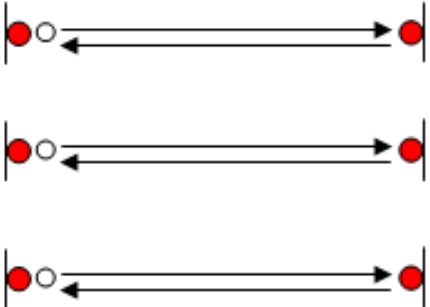
Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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 			

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

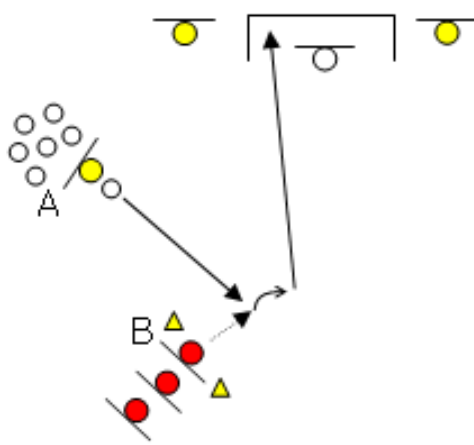
Séance 9 d'un programme composé de 28 séances

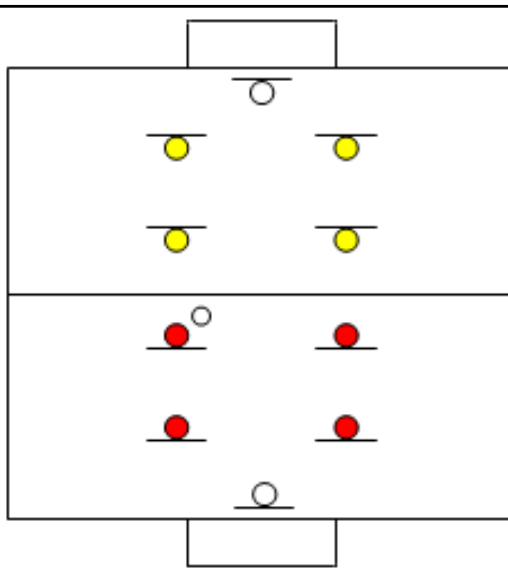
Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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 		

Match 5001		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 5 contre 5 :</u></p> <p>4 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 10 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













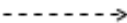







Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1010 / Exercice technique	15 min.
<u>Technique</u> :	3001 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3004 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5001 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

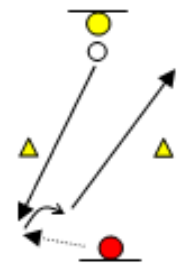
Séance 10 d'un programme composé de 28 séances

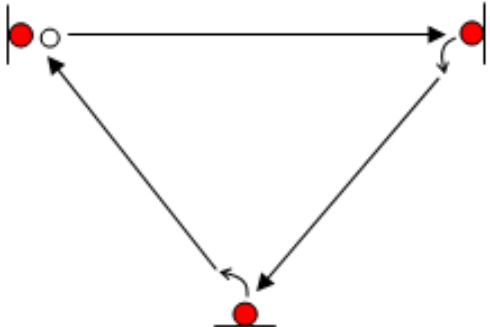
Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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

Séance d'entraînement

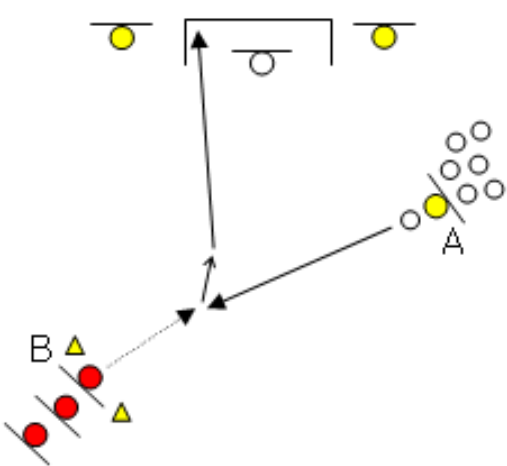
Séance 10 d'un programme composé de 28 séances

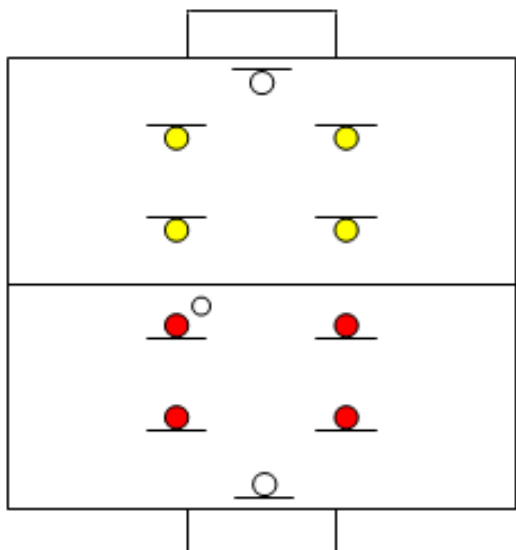
Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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 		

Match 5001	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 5 contre 5 :</u></p> <p>4 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 11 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













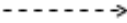







Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1035 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3013 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
	3009 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5001 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 10
<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

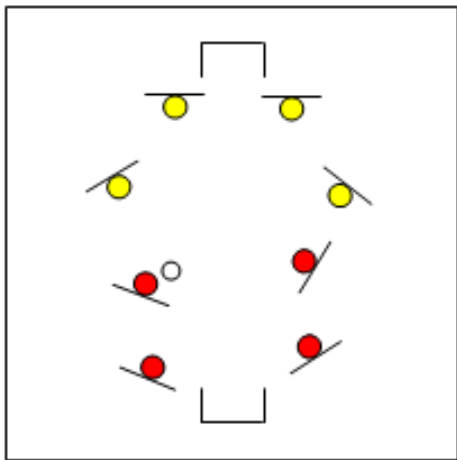
Séance 11 d'un programme composé de 28 séances

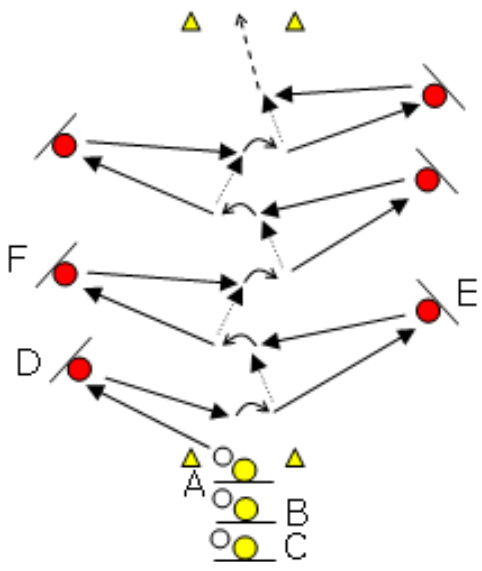
Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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 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

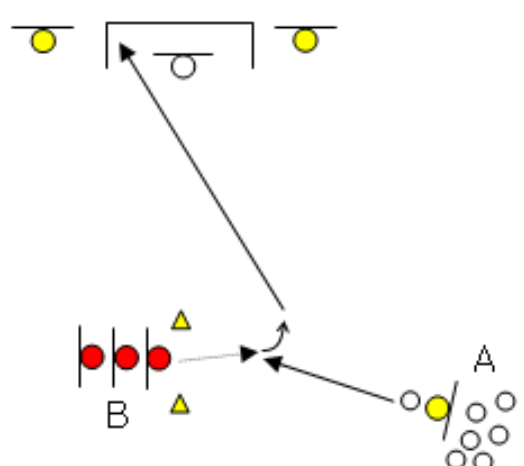
Séance 11 d'un programme composé de 28 séances

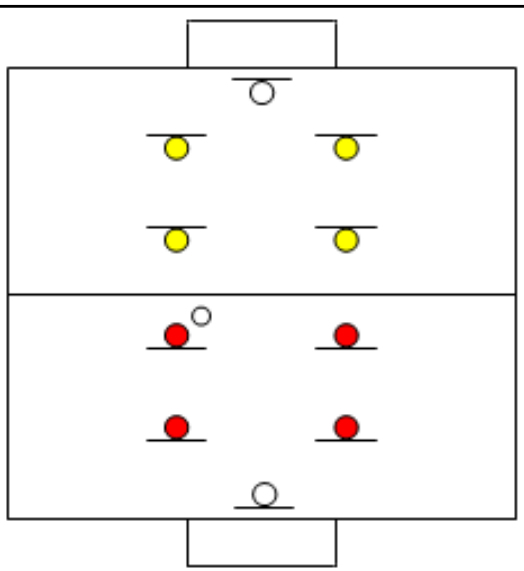
Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Technique 3009		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 : ballon venant de la gauche + frappe pied gauche (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : ballon venant de la droite + frappe pied droit</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle libre - Rechercher une prise de balle rapide, vers le but - Qualité dans la frappe de balle 			

Match 5001		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 5 contre 5 :</u></p> <p>4 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 12 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













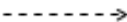







Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1001 / Exercice technique	15 min.
<u>Technique</u> :	3002 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3016 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5001 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

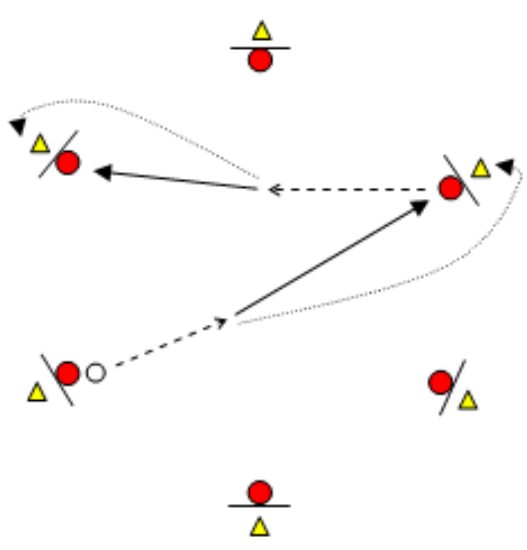
Séance 12 d'un programme composé de 28 séances

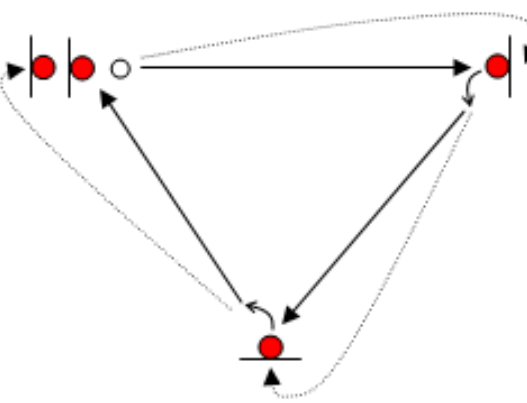
Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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 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

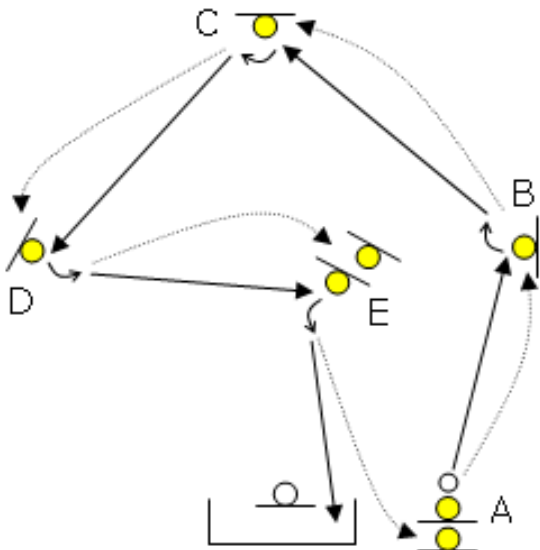
Séance 12 d'un programme composé de 28 séances

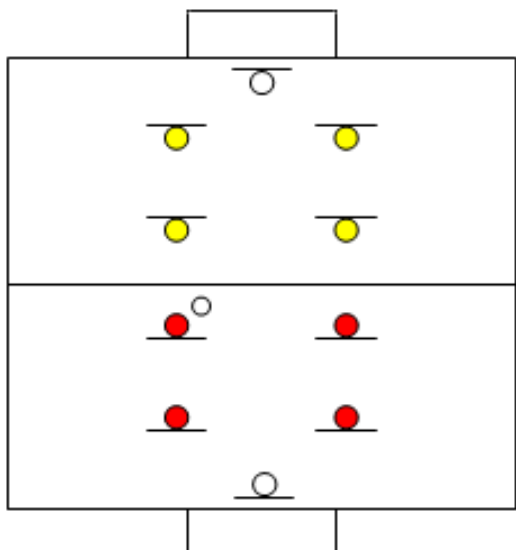
Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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. 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 			

Match 5001		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 5 contre 5 :</u></p> <p>4 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 13 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













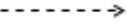







Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1030 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3014 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3016 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5001 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

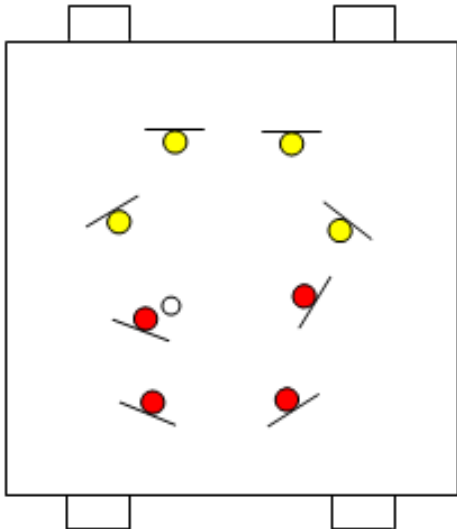
Séance 13 d'un programme composé de 28 séances

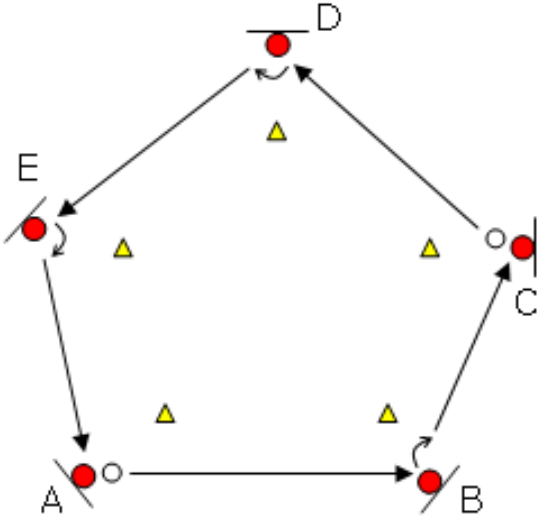
Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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 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

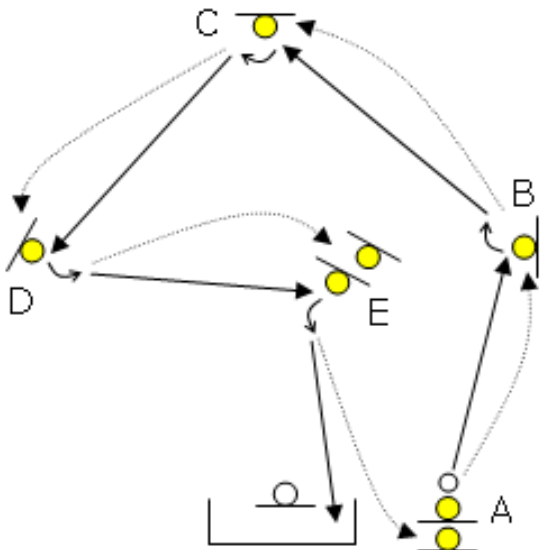
Séance 13 d'un programme composé de 28 séances

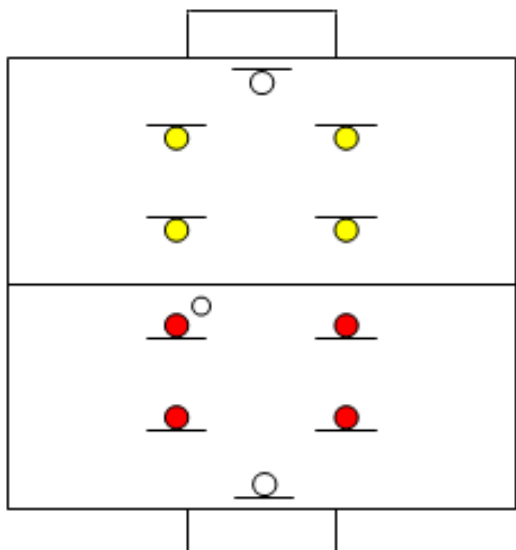
Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Technique 3016		20 min.
Les contrôles orientés au sol à 90°		
<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. 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 	

Match 5001		20 min.
Les contrôles		
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>4 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

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













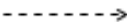







Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1010 / Exercice technique	15 min.
<u>Technique</u> :	3002 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3007 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
<u>Match</u> :	5001 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 00
<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

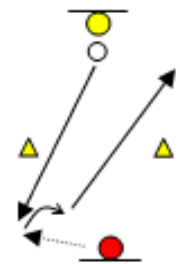
Séance 14 d'un programme composé de 28 séances

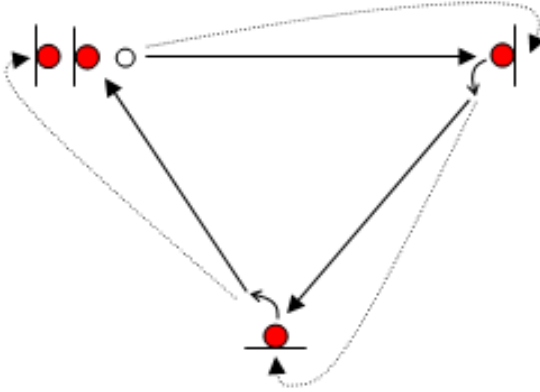
Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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 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

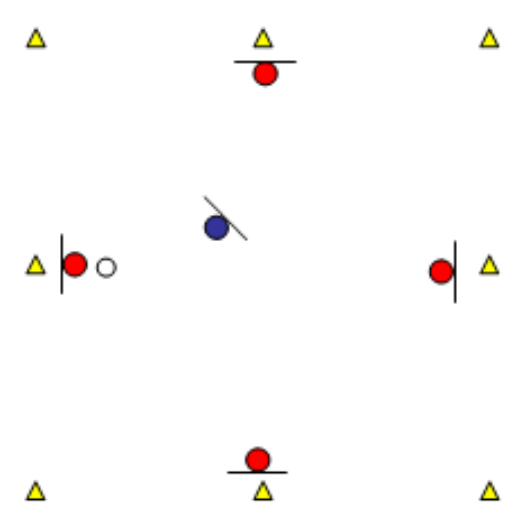
Séance 14 d'un programme composé de 28 séances

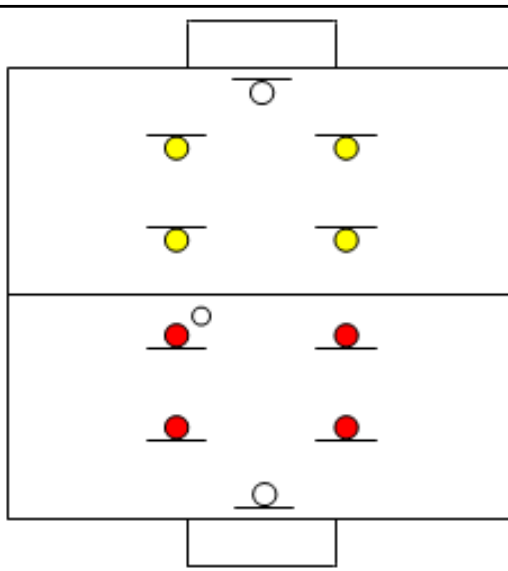
Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Technique 3007		15 min.
Les contrôles orientés au sol à 90°		
<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 	

Match 5001		20 min.
Les contrôles		
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>4 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

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













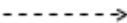







Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1029 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3001 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3008 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5001 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

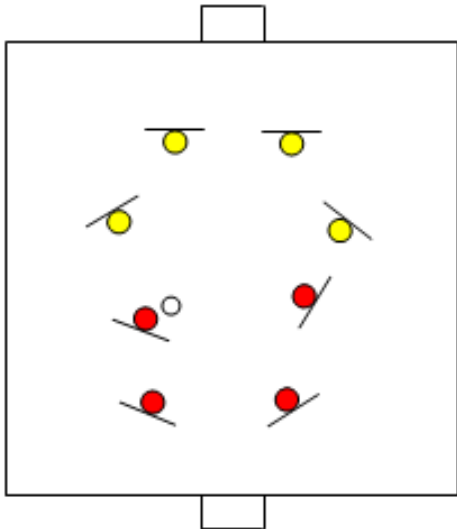
Séance 15 d'un programme composé de 28 séances

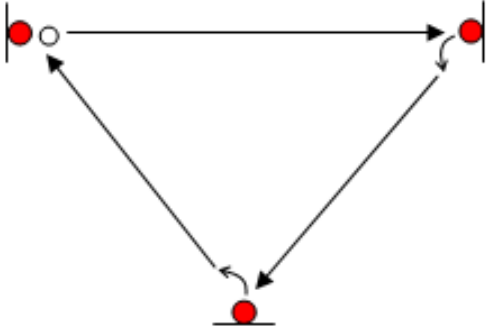
Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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 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

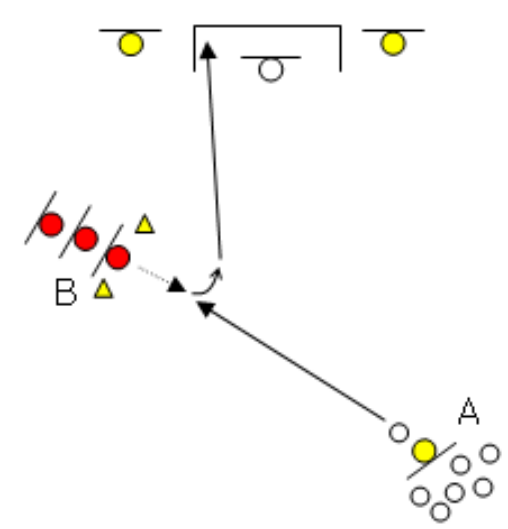
Séance 15 d'un programme composé de 28 séances

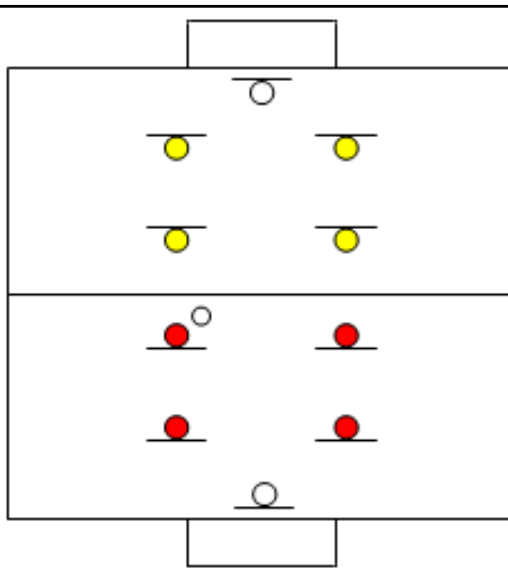
Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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. 			

Match 5001		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 5 contre 5 :</u></p> <p>4 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

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













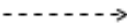







Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1001 / Exercice technique	15 min.
<u>Technique</u> :	3013 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
	3016 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5001 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 10
<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

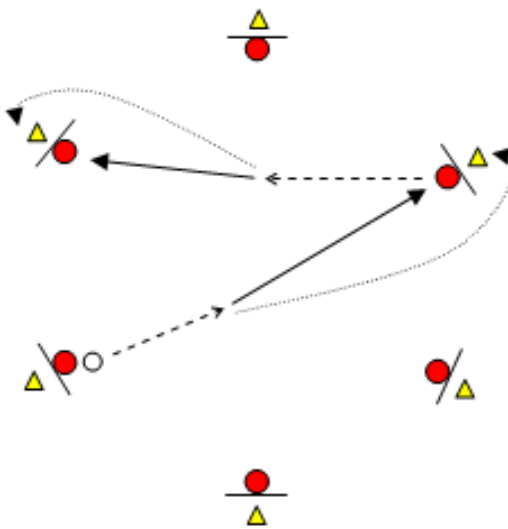
Séance 16 d'un programme composé de 28 séances

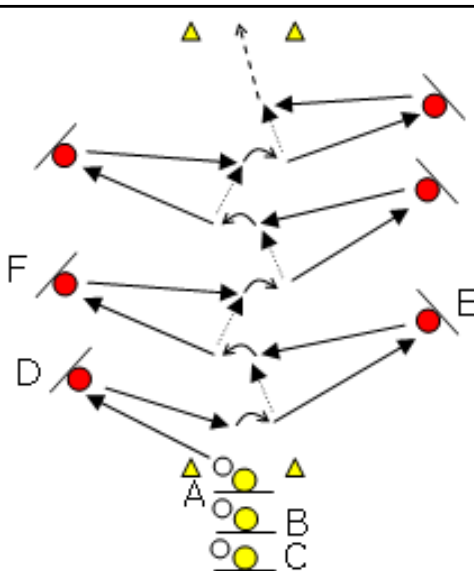
Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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 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. 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. Quand E a remis à A, B démarre et fait comme A (B passe à D, etc.) 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

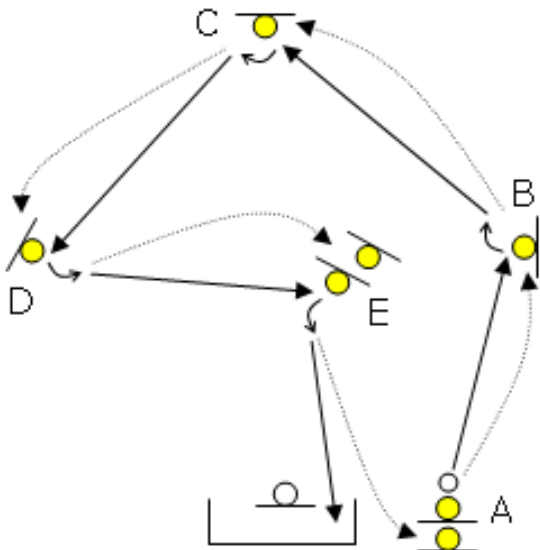
Séance 16 d'un programme composé de 28 séances

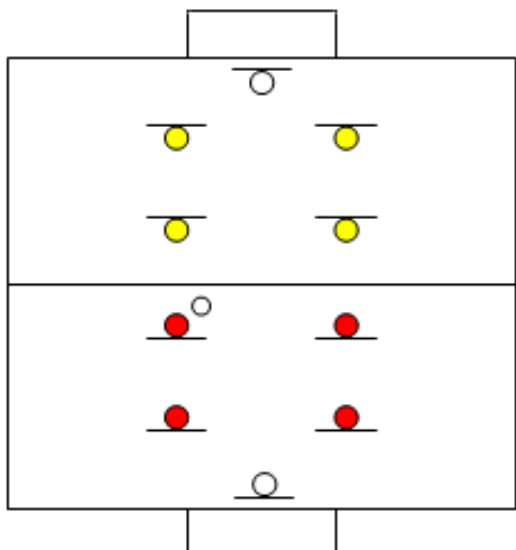
Thème de la séance : Les contrôles

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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. 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 			

Match 5001		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 5 contre 5</u> :</p> <p>4 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 : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













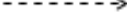







Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1032 / Jeux réduits	15 min.
<u>Tactique</u> :	4026 / Le dribble et les duels	15 min.
	4038 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match</u> :	5008 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

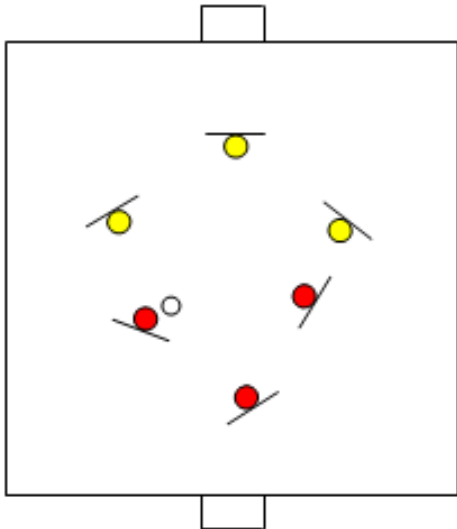
Séance 17 d'un programme composé de 28 séances

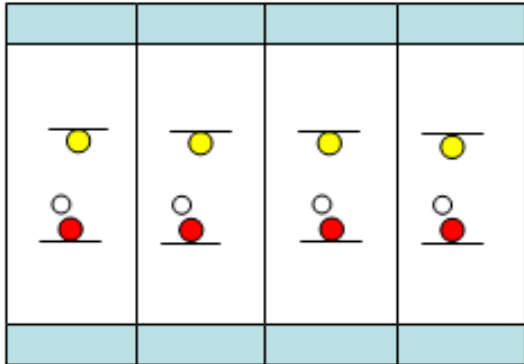
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

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 			

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. Matches de 1'30.</p> <p>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 			

Séance d'entraînement

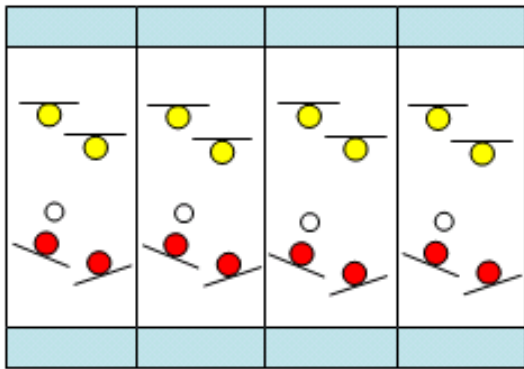
Séance 17 d'un programme composé de 28 séances

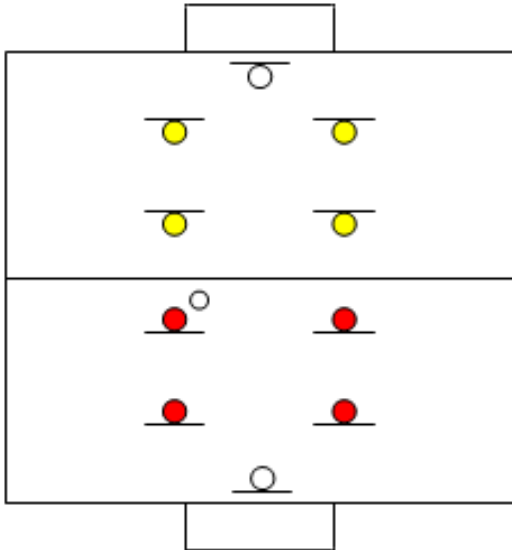
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

Tactique 4038		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 (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 	

Match 5008		20 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, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>4 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 18 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













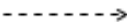







Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1004 / Exercice technique	15 min.
<u>Tactique</u> :	4027 / Le dribble et les duels	15 min.
	4036 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match</u> :	5008 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

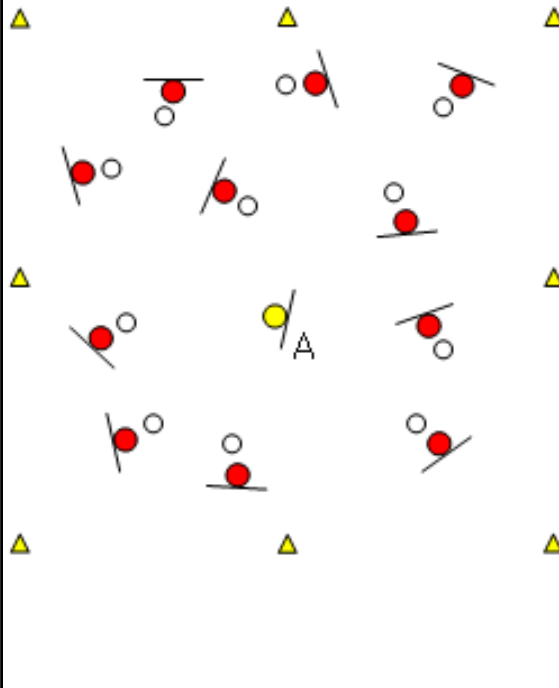
Séance 18 d'un programme composé de 28 séances

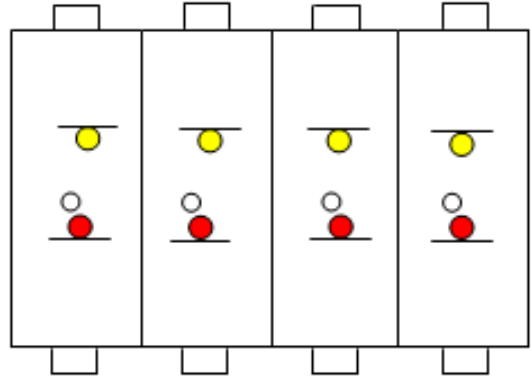
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

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). 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 			

Tactique 4027		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 :</u></p> <p>Plusieurs terrains de 12x6m avec petits buts de 2m.</p> <p>Duel 1 contre 1 sur chaque terrain.</p> <p>Match de 1'30.</p> <p>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 terrain 1) et les perdants descendent (vers terrain 4) - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain 			

Séance d'entraînement

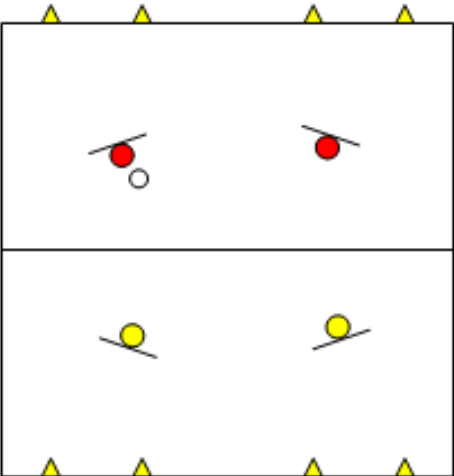
Séance 18 d'un programme composé de 28 séances

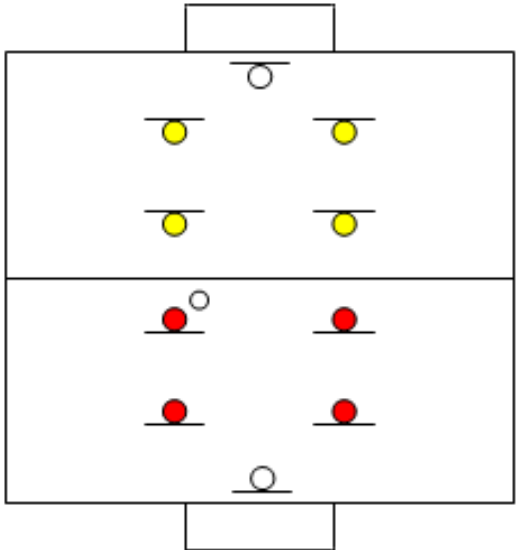
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

Tactique 4036		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>Conseils et critères de réussite :</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 <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Matches 2 contre 2 :</u></p> <p>Terrains de 20x20m avec petits buts (2m). Faire des équipes de 2 joueurs et mettre en place plusieurs terrains l'un à côté de l'autre.</p> <p>Matches à 2 contre 2 : pour marquer, conduire le ballon à travers l'un des 2 buts adverses. 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 3). - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 3 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 			

Match 5008		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 5 contre 5 :</u></p> <p>4 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct.</p> <p>Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 19 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













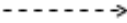







Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1033 / Jeux réduits	15 min.
<u>Tactique</u> :	4035 / Le dribble et les duels	15 min.
	4026 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match</u> :	5008 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

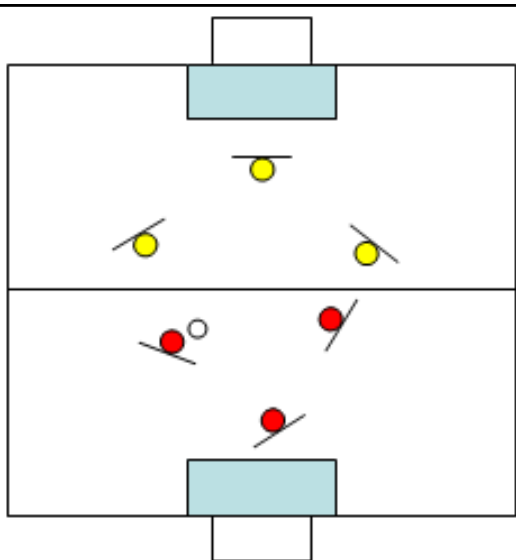
Séance 19 d'un programme composé de 28 séances

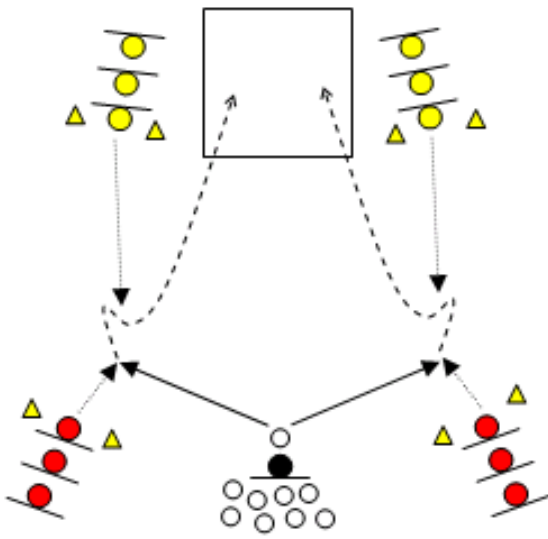
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

Echauffement 1033		15 min.
Jeux réduits		
<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 4035		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 (2 couleurs).</p>	<p><u>Duel 1 contre 1 stop-ball :</u></p> <p>Diviser les joueurs en quatre groupes.</p> <p>L'exercice se présente comme sur le dessin avec une surface de 10x10m.</p> <p>Le joueur reçoit une passe de l'entraîneur. Il se présente face à un défenseur et tente de marquer en arrêtant le ballon dans le carré.</p> <p>Le même jeu se déroule à gauche et à droite en même temps.</p> <p>Après 4' changer les rôles : les jaunes attaquent et les rouges défendent.</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 	

Séance d'entraînement

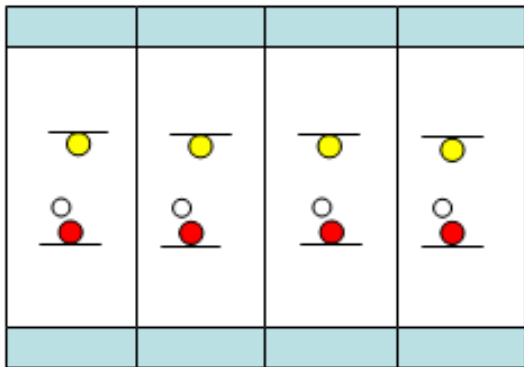
Séance 19 d'un programme composé de 28 séances

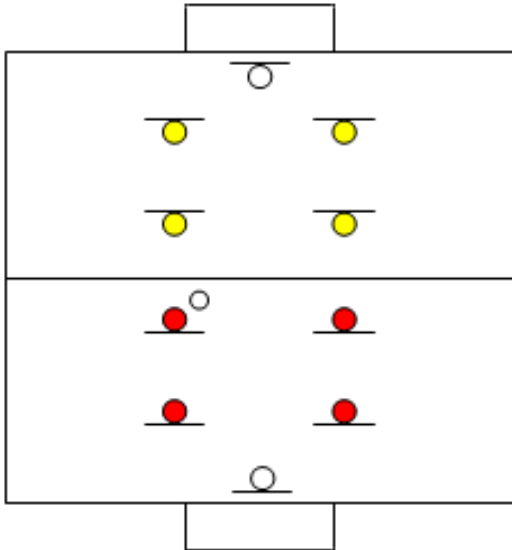
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

Tactique 4026	
Le dribble et les duels	
15 min.	
<p>Le dribble et les duels</p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Duel 1 contre 1 stop-ball :</p> <p>Plusieurs terrains de 12x6m avec une zone de 2m aux deux extrémités. Duels 1 contre 1 sur chaque terrain. Pour marquer, le joueur doit stopper le ballon dans l'en-but adverse. Matches de 1'30. Système de montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend.</p> <p>Système de montée/descente :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4) - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>

Match 5008	
Le dribble et les duels	
20 min.	
<p>Le dribble et les duels</p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 5 contre 5 :</p> <p>4 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> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>

Séance d'entraînement

Séance 20 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













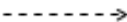







Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

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.
	4036 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match :</u>	5008 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance :</u>		1 h 05
<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

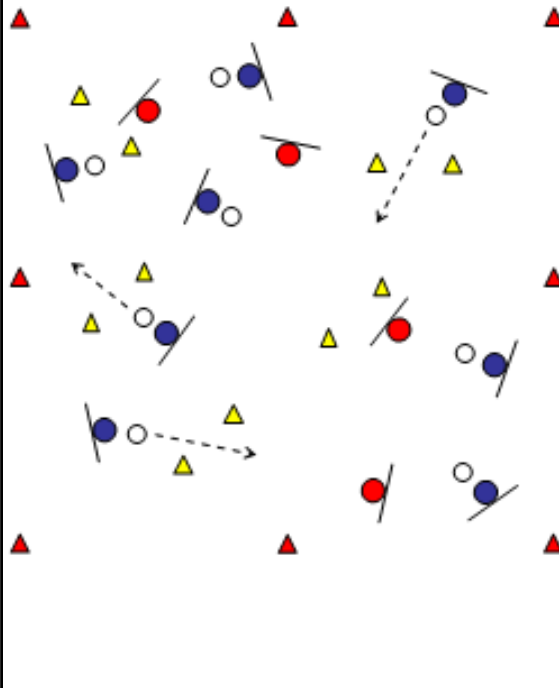
Séance 20 d'un programme composé de 28 séances

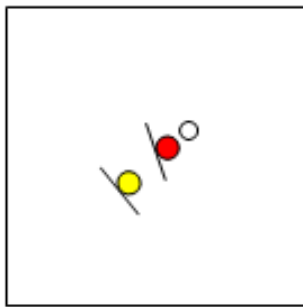
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

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

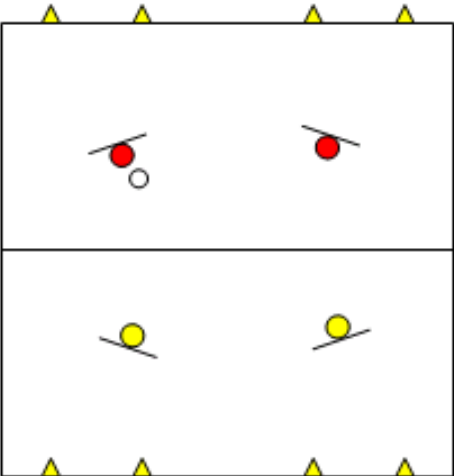
Séance 20 d'un programme composé de 28 séances

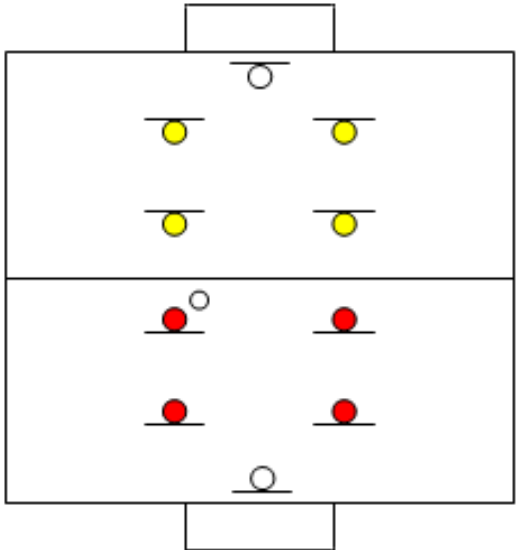
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

Tactique 4036		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>Conseils et critères de réussite :</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 <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Matches 2 contre 2 :</u></p> <p>Terrains de 20x20m avec petits buts (2m). Faire des équipes de 2 joueurs et mettre en place plusieurs terrains l'un à côté de l'autre.</p> <p>Matches à 2 contre 2 : pour marquer, conduire le ballon à travers l'un des 2 buts adverses. 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 3). - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 3 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 			

Match 5008		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> <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, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>4 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct.</p> <p>Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 21 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













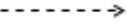







Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1035 / Jeux réduits	15 min.
<u>Tactique</u> :	4033 / Le dribble et les duels	15 min.
	4040 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match</u> :	5008 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

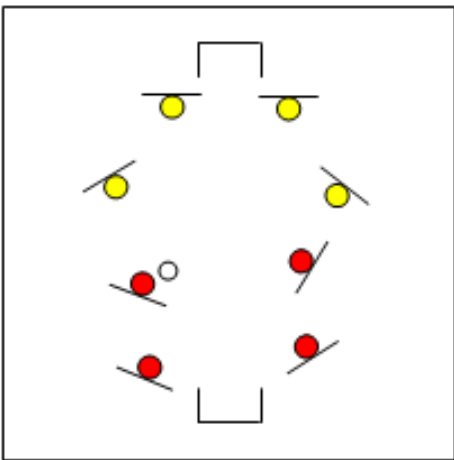
Séance 21 d'un programme composé de 28 séances

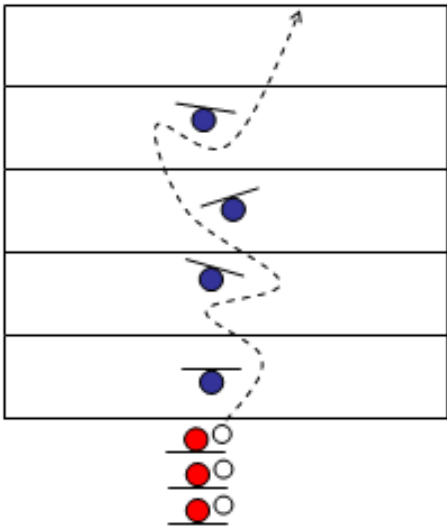
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

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 			

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). L'attaquant tente de conduire le ballon jusqu'à la zone5. Les zones 1,2,3 et 4 sont chacune défendues par un joueur. 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

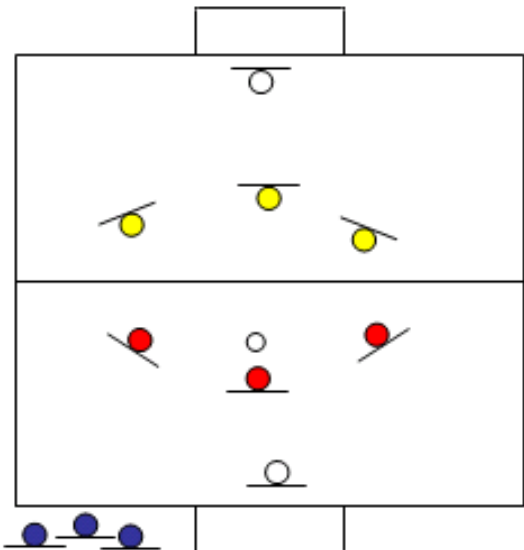
Séance 21 d'un programme composé de 28 séances

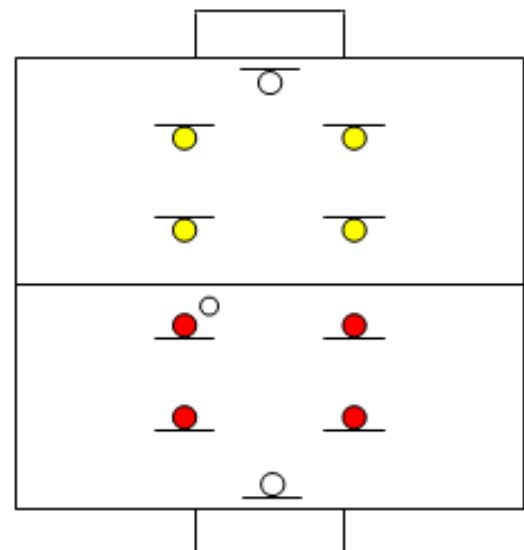
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

Tactique 4040		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 (3 couleurs).</p>	<p><u>Match 3 contre 3 + gardiens :</u></p> <p>Trois équipes de 3 joueurs. Terrain de 26x20m avec buts rapprochés. Match 3 contre 3 + les gardiens. Une équipe en attente. Matches de 3'. Surface réduite avec buts rapprochés. Les joueurs se trouvent constamment en zone de finition où on accorde une priorité au tir et au dribble.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - quand il y a corner, le gardien de l'équipe qui a le corner relance à la main - quand il y a 6m, le gardien relance à la main - après un but, le gardien relance à la main - inciter les joueurs à prendre des risques : tirer au but et dribbler, jouer les situations de 1 contre 1 			

Match 5008		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 5 contre 5 :</u></p> <p>4 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 22 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 : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1005 / Exercice technique	15 min.
<u>Tactique</u> :	4028 / Le dribble et les duels	15 min.
	4038 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match</u> :	5008 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

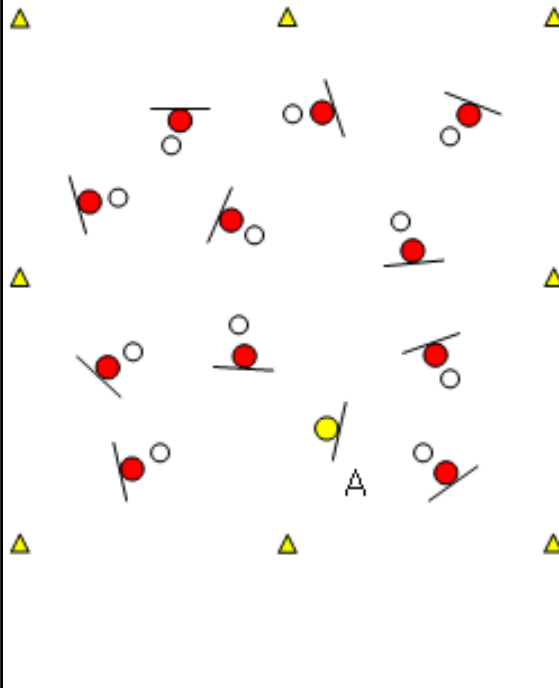
Séance 22 d'un programme composé de 28 séances

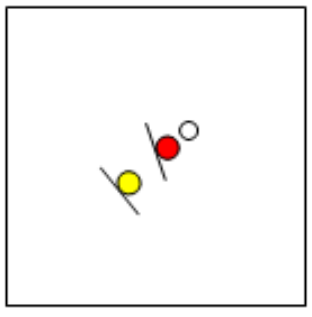
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

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 			

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.</p> <p>Duel 1 contre 1 sur chaque terrain.</p> <p>Le joueur qui a le ballon tente de le conserver en le protégeant.</p> <p>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

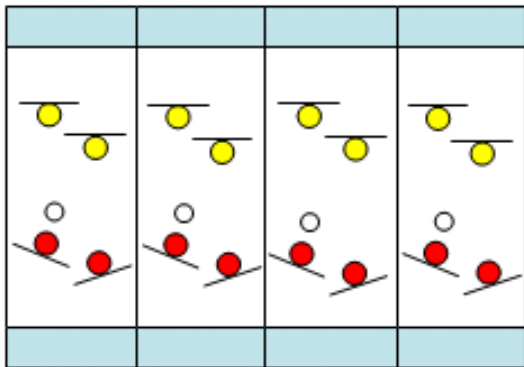
Séance 22 d'un programme composé de 28 séances

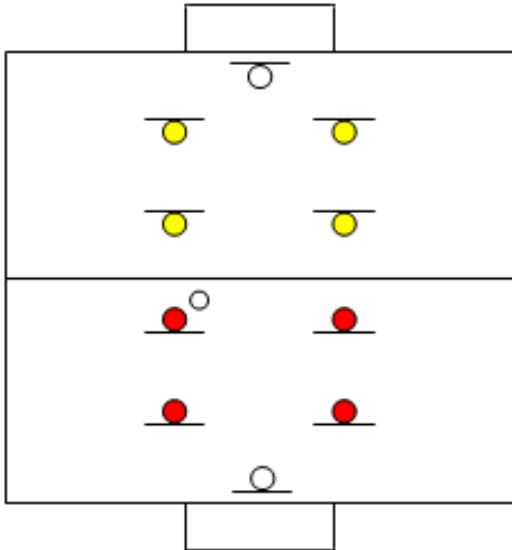
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

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 		

Match 5008	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 5 contre 5 :</u></p> <p>4 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 23 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













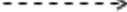







Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1030 / Jeux réduits	15 min.
<u>Tactique</u> :	4035 / Le dribble et les duels	15 min.
	4033 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match</u> :	5008 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

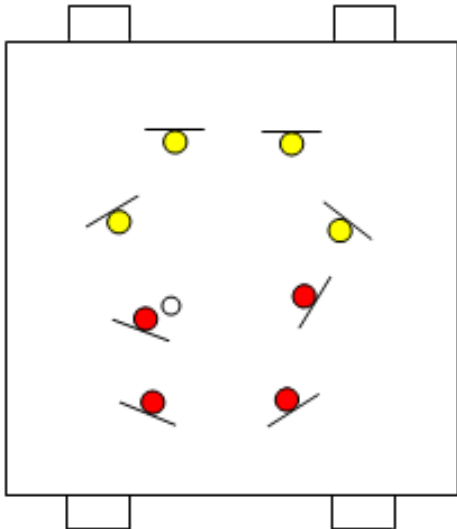
Séance 23 d'un programme composé de 28 séances

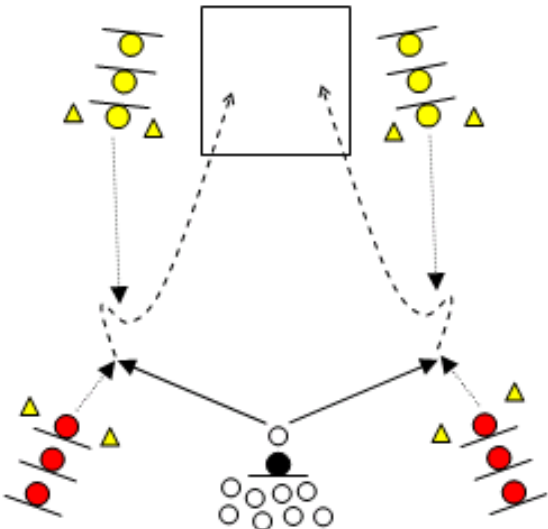
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

Echauffement 1030		15 min.
Jeux réduits		
<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 4035		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 (2 couleurs).</p>	<p><u>Duel 1 contre 1 stop-ball :</u></p> <p>Diviser les joueurs en quatre groupes.</p> <p>L'exercice se présente comme sur le dessin avec une surface de 10x10m.</p> <p>Le joueur reçoit une passe de l'entraîneur. Il se présente face à un défenseur et tente de marquer en arrêtant le ballon dans le carré.</p> <p>Le même jeu se déroule à gauche et à droite en même temps.</p> <p>Après 4' changer les rôles : les jaunes attaquent et les rouges défendent.</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 	

Séance d'entraînement

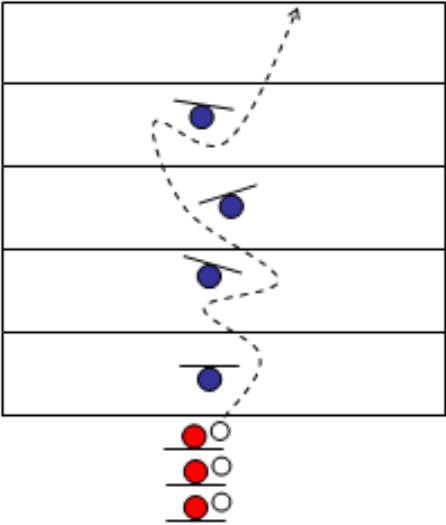
Séance 23 d'un programme composé de 28 séances

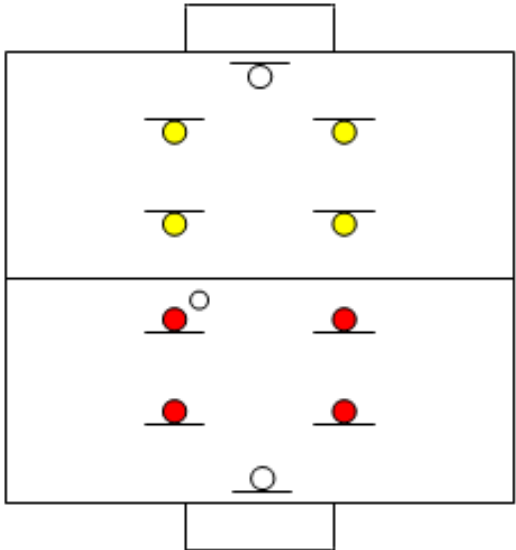
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

Tactique 4033		Le dribble et les duels		15 min.
<p>Le dribble et les duels</p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Succession de duels 1 contre 1 :</p> <p>Terrain de 25x10m divisé en 5 zones de 5m de large (voir dessin). L'attaquant tente de conduire le ballon jusqu'à la zone5. Les zones 1,2,3 et 4 sont chacune défendues par un joueur. 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>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser les techniques de dribble et de débordement 			

Match 5008		Le dribble et les duels		20 min.
<p>Le dribble et les duels</p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 5 contre 5 :</p> <p>4 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 24 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













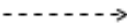







Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1006 / Exercice technique	15 min.
<u>Tactique</u> :	4027 / Le dribble et les duels	15 min.
	4040 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match</u> :	5008 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

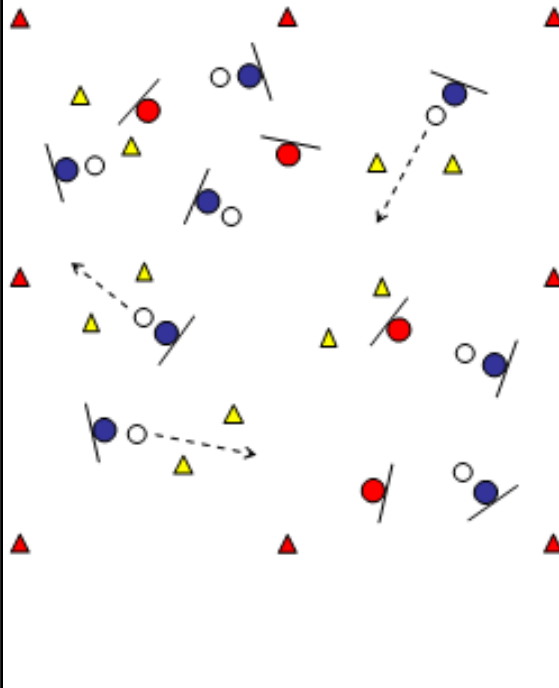
Séance 24 d'un programme composé de 28 séances

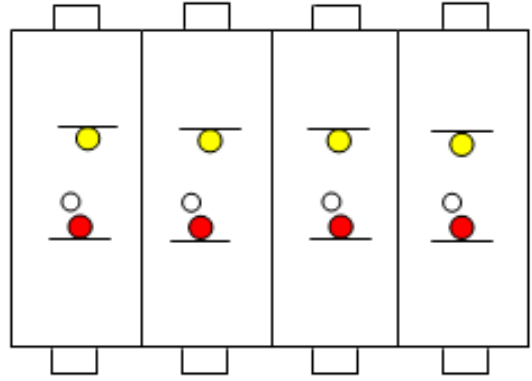
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

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 4027		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 :</u></p> <p>Plusieurs terrains de 12x6m avec petits buts de 2m. Duel 1 contre 1 sur chaque terrain. Match de 1'30. Système de montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers terrain 1) et les perdants descendent (vers terrain 4) - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain 			

Séance d'entraînement

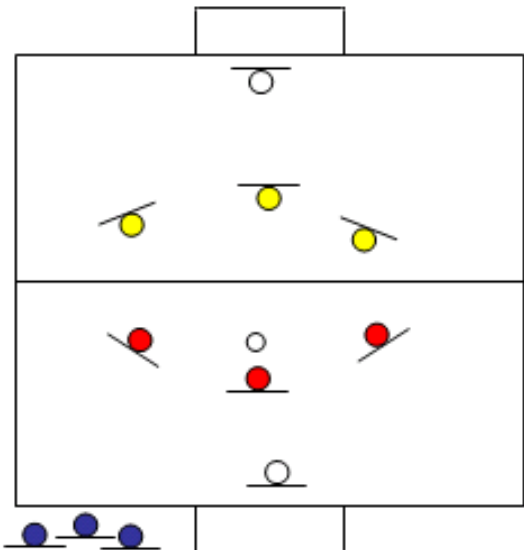
Séance 24 d'un programme composé de 28 séances

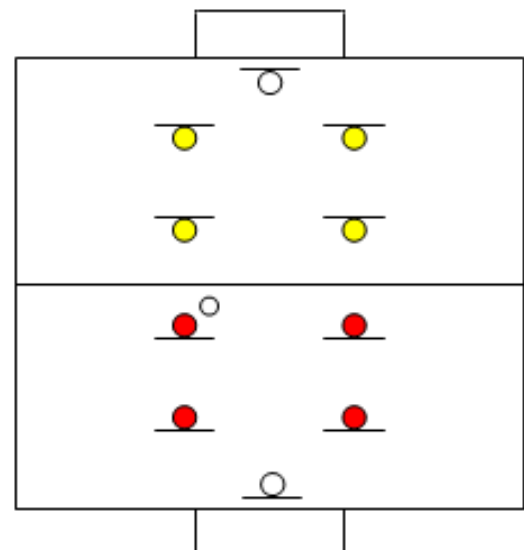
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

Tactique 4040		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>Match 3 contre 3 + gardiens :</u></p> <p>Trois équipes de 3 joueurs. Terrain de 26x20m avec buts rapprochés. Match 3 contre 3 + les gardiens. Une équipe en attente. Matches de 3'. Surface réduite avec buts rapprochés. Les joueurs se trouvent constamment en zone de finition où on accorde une priorité au tir et au dribble.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - quand il y a corner, le gardien de l'équipe qui a le corner relance à la main - quand il y a 6m, le gardien relance à la main - après un but, le gardien relance à la main - inciter les joueurs à prendre des risques : tirer au but et dribbler, jouer les situations de 1 contre 1 	

Match 5008		20 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, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>4 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 25 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Récapitulatif

Nom de votre équipe : Bois Des Filion





















Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1029 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3048 / La conduite de balle	10 min.
	3062 / La conduite de balle	20 min.
<u>Match</u> :	5057 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

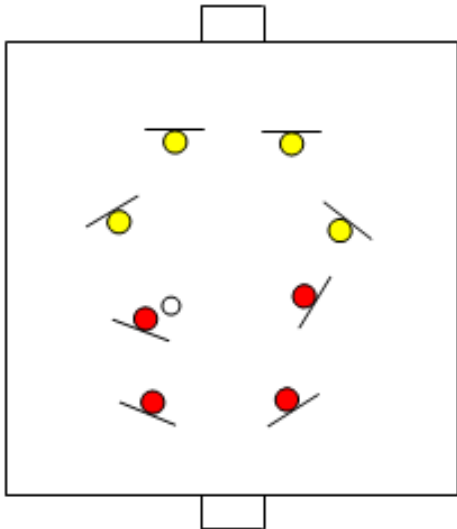
Séance 25 d'un programme composé de 28 séances


Thème de la séance : Récapitulatif

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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 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

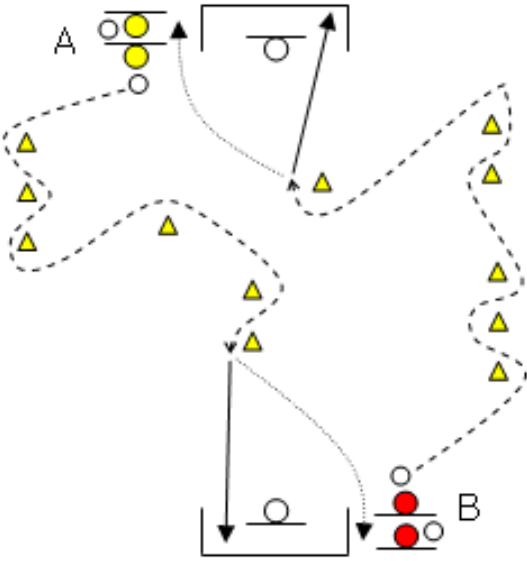
Séance 25 d'un programme composé de 28 séances

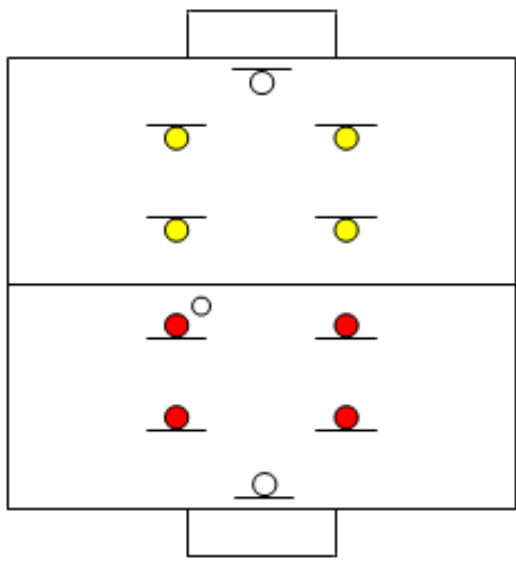
Thème de la séance : Récapitulatif

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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 			

Match 5057		Jeu libre		20 min.
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>4 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>Jeu libre.</p> <p>Pas de consignes particulières.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 26 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Récapitulatif

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













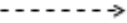







Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1001 / Exercice technique	15 min.
<u>Technique</u> :	3014 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3003 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5001 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

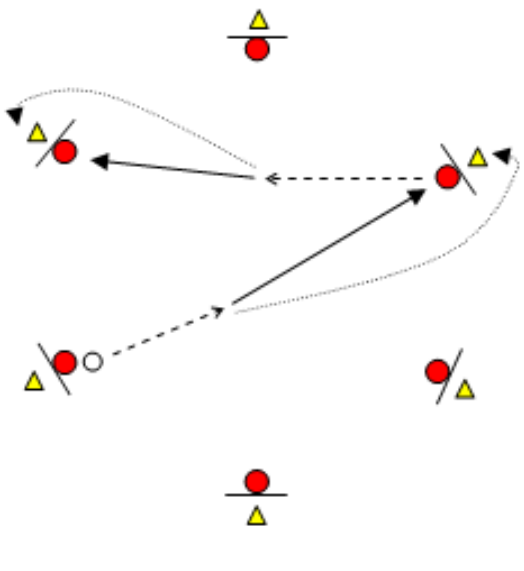
Séance 26 d'un programme composé de 28 séances

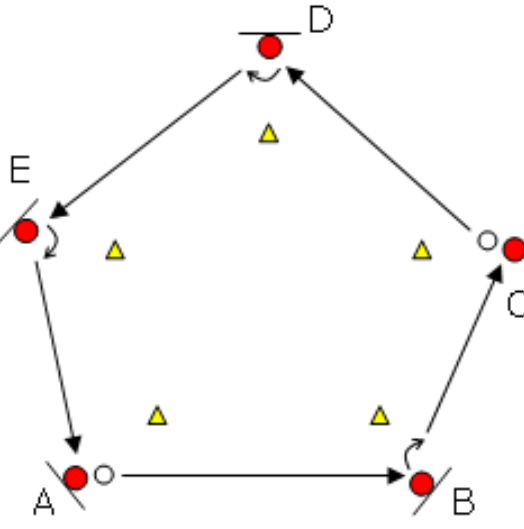
Thème de la séance : Récapitulatif

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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 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

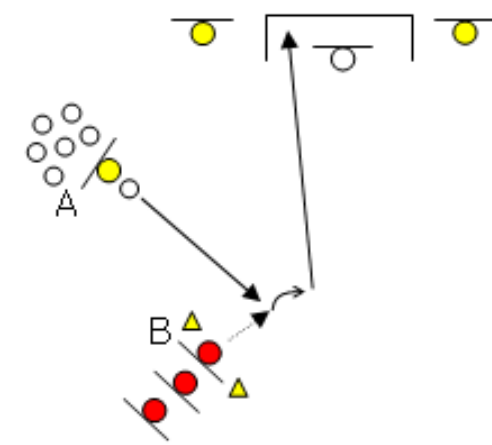
Séance 26 d'un programme composé de 28 séances

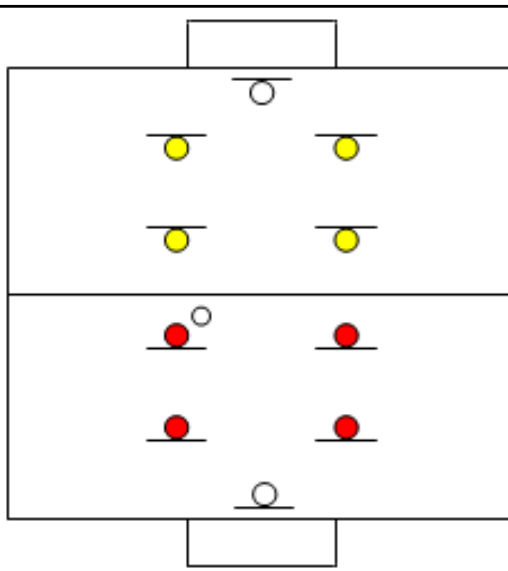
Thème de la séance : Récapitulatif

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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 			

Match 5001		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 5 contre 5 :</u></p> <p>4 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 27 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Récapitulatif

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













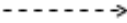







Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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.
	3016 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5001 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

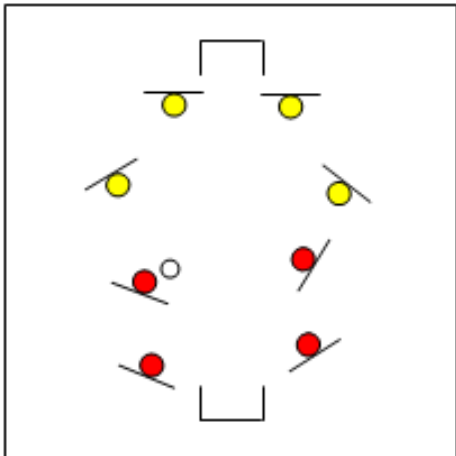
Séance 27 d'un programme composé de 28 séances

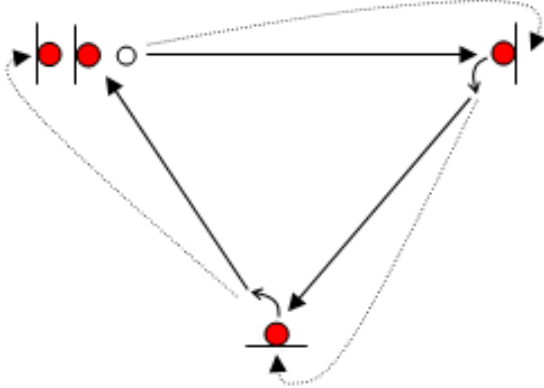
Thème de la séance : Récapitulatif

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

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

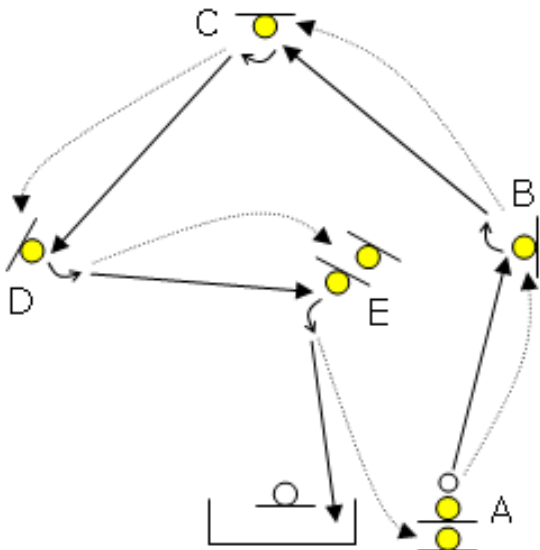
Séance 27 d'un programme composé de 28 séances

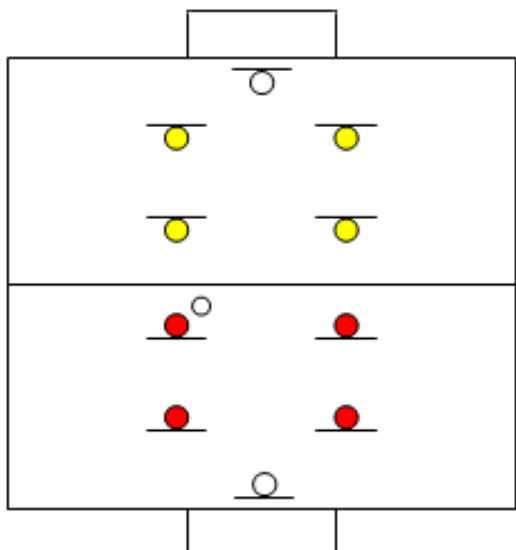
Thème de la séance : Récapitulatif

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Débutant

Technique 3016		20 min.
Les contrôles orientés au sol à 90°		
<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. 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 	

Match 5001		20 min.
Les contrôles		
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>4 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 28 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Récapitulatif

Nom de votre équipe : Bois Des Filion













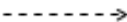







Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1006 / Exercice technique	15 min.
<u>Tactique</u> :	4027 / Le dribble et les duels	15 min.
	4036 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match</u> :	5008 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 05
<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

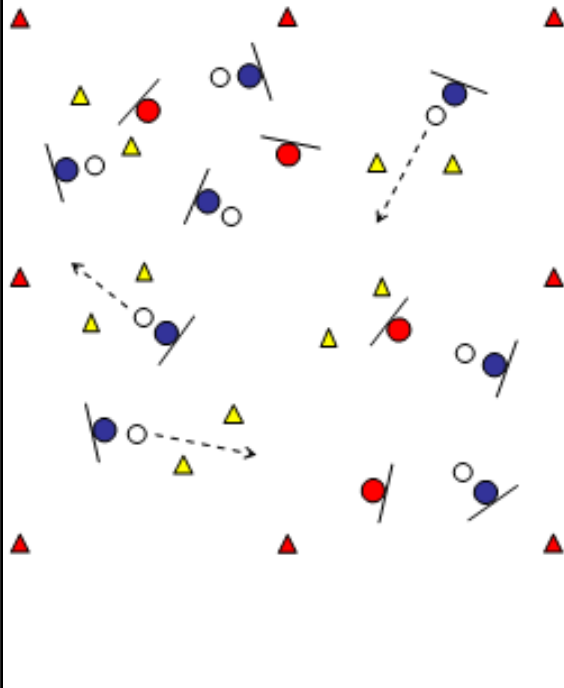
Séance 28 d'un programme composé de 28 séances

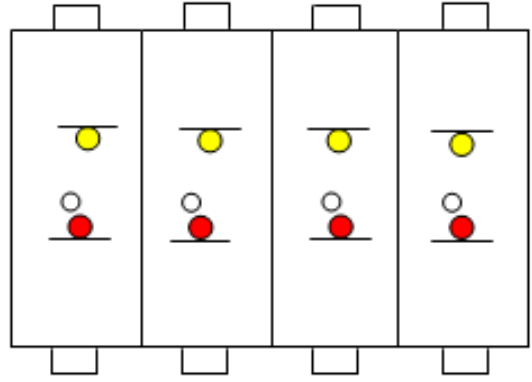
Thème de la séance : Récapitulatif

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

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 4027		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 :</u></p> <p>Plusieurs terrains de 12x6m avec petits buts de 2m. Duel 1 contre 1 sur chaque terrain. Match de 1'30. Système de montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers terrain 1) et les perdants descendent (vers terrain 4) - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain 			

Séance d'entraînement

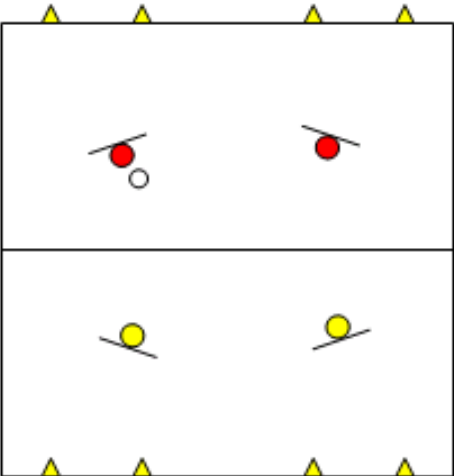
Séance 28 d'un programme composé de 28 séances

Thème de la séance : Récapitulatif

Nom de votre équipe : Bois Des Filion

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Débutant

Tactique 4036		Le dribble et les duels		15 min.
<p>Le dribble et les duels</p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <p>Conseils et critères de réussite :</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 <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Matches 2 contre 2 :</p> <p>Terrains de 20x20m avec petits buts (2m). Faire des équipes de 2 joueurs et mettre en place plusieurs terrains l'un à côté de l'autre.</p> <p>Matches à 2 contre 2 : pour marquer, conduire le ballon à travers l'un des 2 buts adverses. 3' par match.</p> <p>Système de montée/descente : l'équipe qui gagne monte et l'équipe qui perd descend.</p> <p>Système de montée/descente :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 3). - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 3 ne changent pas de terrain. <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passe vers l'avant interdite ; passes en retrait et latérales autorisées - inciter au dribble et à jouer les situations de 1 contre 1 - demander aux joueurs de prendre des risques 			

Match 5008		Le dribble et les duels		20 min.
<p>Le dribble et les duels</p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <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, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 5 contre 5 :</p> <p>4 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct.</p> <p>Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>	