

Séance d'entraînement

Séance 28 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

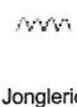
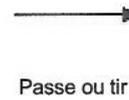
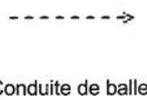
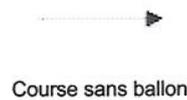
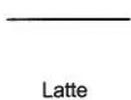
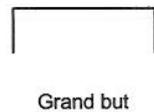
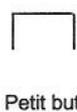
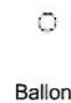
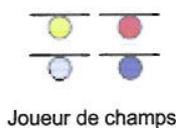
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1035 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2015 / Coordination	10 min.
<u>Tactique</u> :	4006 / Le démarquage 4010 / Le démarquage	15 min. 15 min.
<u>Match</u> :	5032 / Le démarquage	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 15
<u>Remarques</u> :		

Légende



Séance d'entraînement

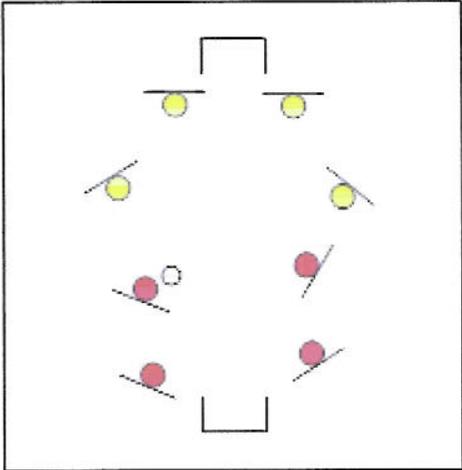
Séance 28 d'un programme composé de 56 séances

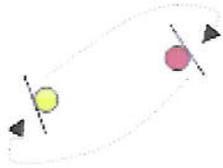
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

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	

Physique 2015		
Coordination		
10 min.		
<p><u>Coordination</u></p> <p>Appuis</p> <p>Vivacité</p> <p>Feinte</p> <p>Matériel : chasubles (1 couleur).</p>	<p><u>Appuis et vivacité :</u></p> <p>Former des groupes de 2 joueurs. Chaque joueur a une chasuble placée dans son dos (à moitié dans son short).</p> <p>Duel : essayer de prendre la chasuble de l'autre tout en gardant la sienne. Un point marqué à chaque fois qu'on attrape la chasuble.</p> <p>Matches de 1'. Changer d'adversaire.</p> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- pas de chasuble : pour marquer, toucher l'un des pieds de son adversaire	

Séance d'entraînement

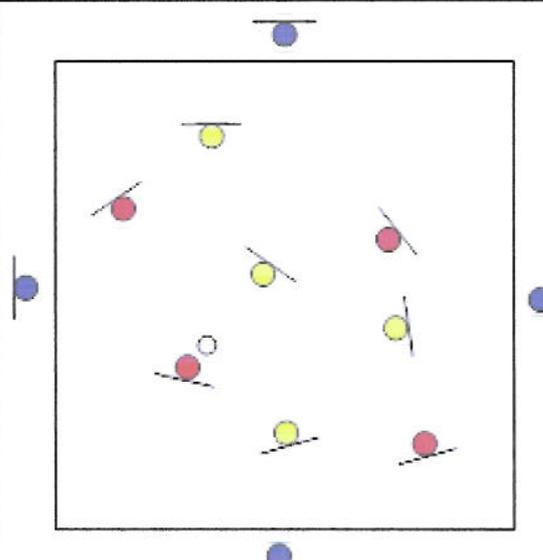
Séance 28 d'un programme composé de 56 séances

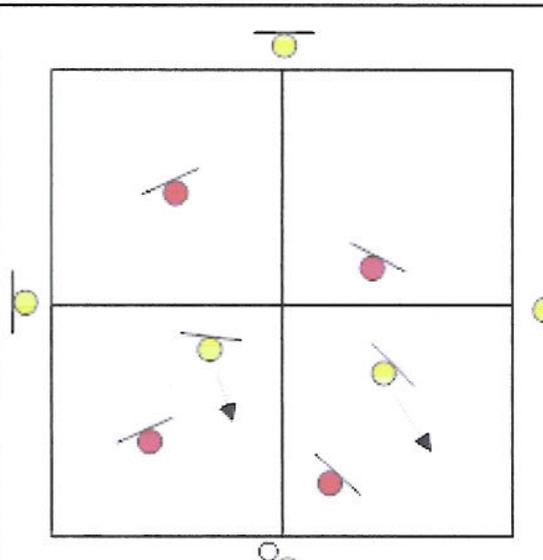
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4006		Le démarquage		15 min.
<p><u>Le démarquage</u></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p><u>Jeu 8 contre 4 :</u></p> <p>Faire 3 équipes de 4 joueurs. Terrain de 25x25m. 4 contre 4 à l'intérieur du terrain. L'équipe en possession du ballon tente de le conserver avec l'aide de 4 joueurs extérieurs qui jouent toujours avec l'équipe qui a le ballon. Changer les équipes au milieu toutes les 3'.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs extérieurs sont limités à deux puis une touches de balle - les joueurs extérieurs ne peuvent pas se passer le ballon - seules les passes entre les joueurs intérieurs comptent 			

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

Séance d'entraînement

Séance 28 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

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