

Séance d'entraînement

Séance 30 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

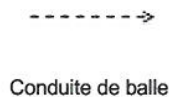
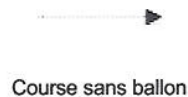
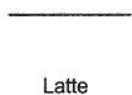
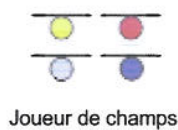
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1031 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2011 / Vitesse	10 min.
<u>Tactique</u> :	4021 / Le démarquage	15 min.
	4020 / Le démarquage	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

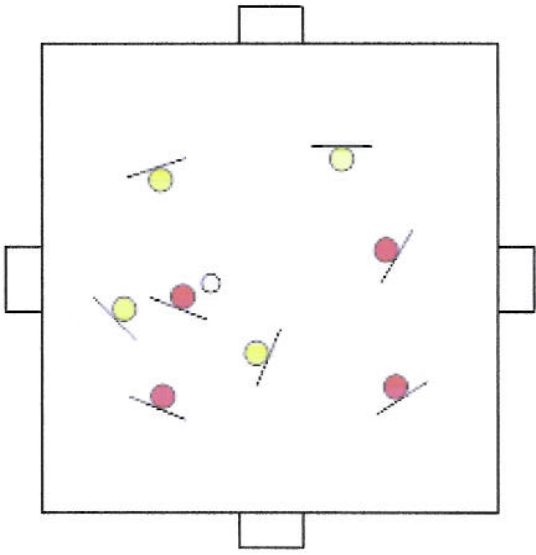
Séance 30 d'un programme composé de 56 séances

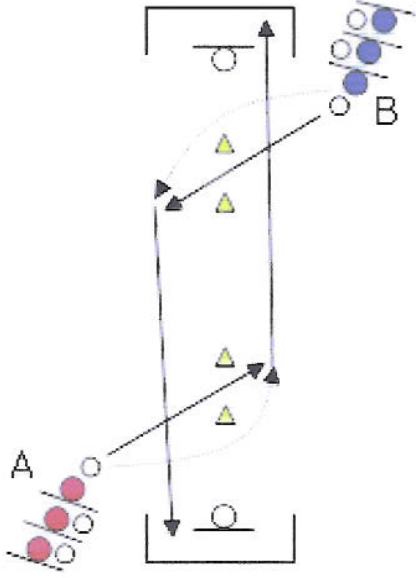
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 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 			

Physique 2011		Vitesse		10 min.	
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Vitesse gestuelle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Sprint + tir :</u></p> <p>2 buts face à face (26m) avec gardiens. Former 2 équipes de joueurs. A passe le ballon à travers un petit but (2m) puis sprinte pour récupérer son ballon en contournant le petit but et tire au but. B fait de même de l'autre côté. Un point pour le joueur dont le ballon rentre dans le but en premier. Après le tir, A va derrière les bleus et B derrière les rouges.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tir PD - tir PG 			

Séance d'entraînement

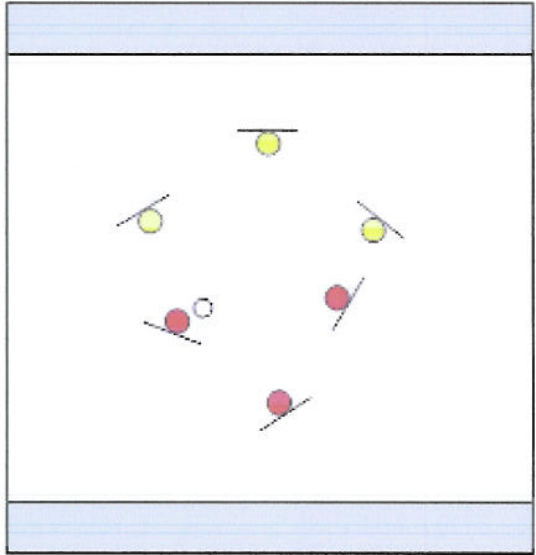
Séance 30 d'un programme composé de 56 séances

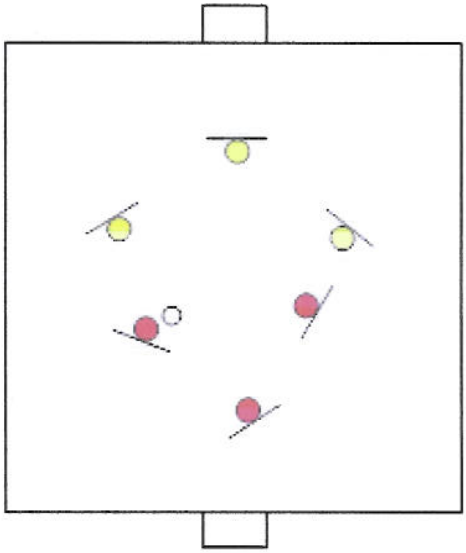
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4021		
Le démarquage		
	15 min.	
<p><u>Le démarquage</u></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none">- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.- Se donner, se créer un espace de liberté.- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Jeu dirigé stop-ball 3 contre 3 :</u></p> <p>Par équipes de 3 joueurs. Terrain de 20x25m plus large que long avec en-butts aux deux extrémités.</p> <p>Match 3 contre 3. Pour marquer, stopper le ballon dans l'en-but adverse.</p> <p>Demander aux joueurs d'aider le porteur du ballon et de lui offrir constamment des solutions.</p> <p>Changer d'adversaire toutes les 3' s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- jeu libre- 2 touches de balle maximum	

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

Séance d'entraînement

Séance 30 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> 