

Séance d'entraînement

Séance 26 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> :	1033 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2020 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Tactique</u> :	4012 / Le démarquage 4018 / 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

 Joueur de champs	 Gardien	 Entraîneur	 Ballon	<table border="1"><tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr><tr><td>D</td><td>E</td><td>F</td></tr></table> Détermine un joueur ou une zone	A	B	C	D	E	F
A	B	C								
D	E	F								
 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

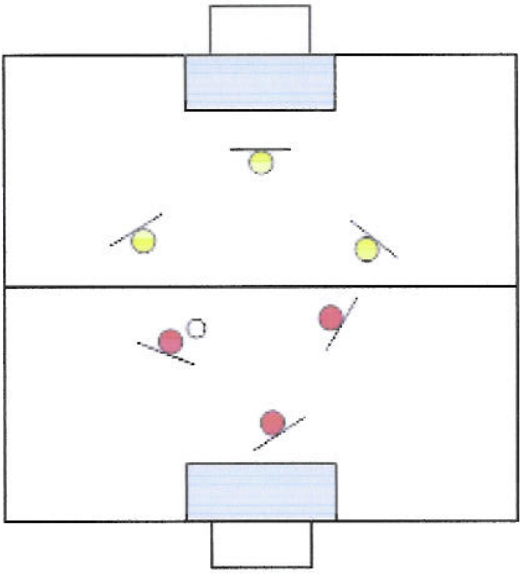
Séance 26 d'un programme composé de 56 séances

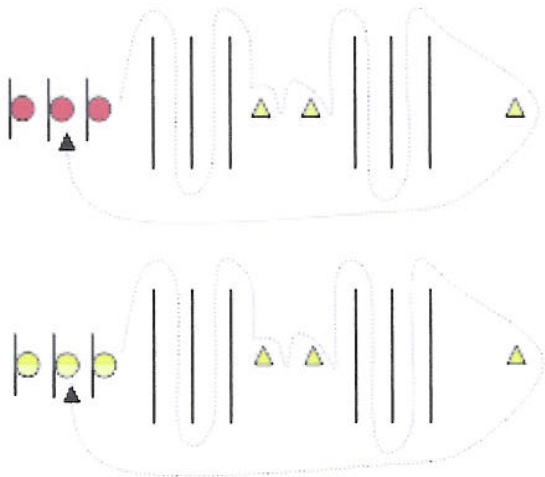
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1033		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 3 contre 3 :</u></p> <p>Terrain de 30x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) et une zone impénétrable devant les buts (2x3m). Pour marquer il faut être dans la moitié de terrain adverse. Personne ne peut pénétrer dans la zone devant le but. 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 			

Physique 2020		Vitesse-coordination		10 min.
<p><u>Vitesse-coordination</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Matériel : lattes, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Course - Relais :</u></p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Courses entre 2 équipes. Le joueur, un ballon à la main, effectue le parcours le plus vite possible en respectant les consignes puis passe le relais en donnant le ballon dans les mains de son partenaire. Celui-ci fait de même. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs sont passés. Faire plusieurs manches.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pas chassés entre les lattes puis saut à pieds joints au-dessus de chaque coupelle + pas chassés entre les lattes puis sprint jusqu'à son partenaire - idem en arrière (dos au parcours) puis sprint jusqu'à son partenaire 			

Séance d'entraînement

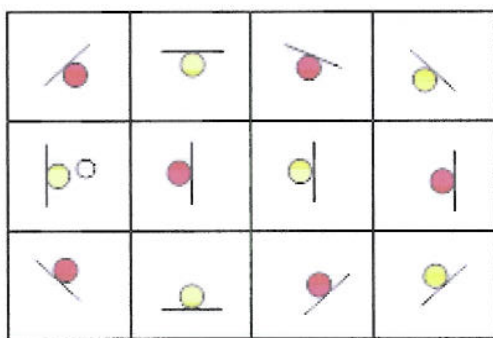
Séance 26 d'un programme composé de 56 séances

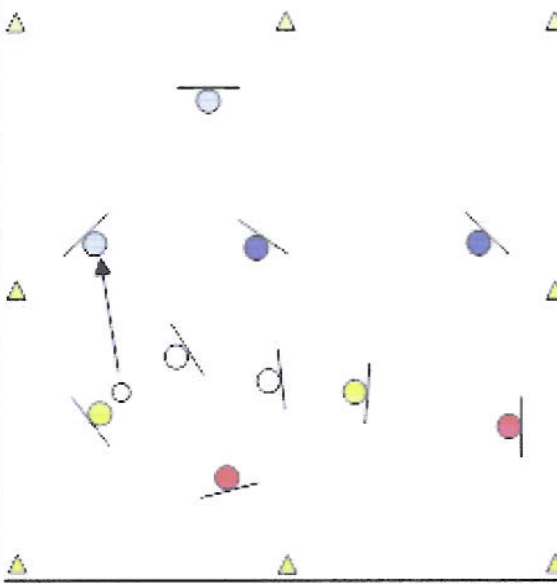
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4012		15 min.
Le démarquage		
<p><u>Le démarquage</u></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Le damier :</u></p> <p>Terrain de 20x15m découpé en carrés de 5x5m. Deux équipes de 6 joueurs occupent le terrain comme sur le dessin. Chaque joueur doit rester dans son carré délimité par les coupelles. L'équipe en possession du ballon tente de le conserver. L'équipe qui réussit à faire 10 passes consécutives marque 1 point.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - le joueur a 4" pour donner le ballon - communication orale interdite 	

Tactique 4018		15 min.
Le démarquage		
<p><u>Le démarquage</u></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (5 couleurs).</p>	<p><u>Taureau collectif 8 contre 2 :</u></p> <p>Terrain de 35x25m. 5 équipes de 2 joueurs. Quatre équipes tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre une équipe taureau qui tente de le récupérer. L'équipe qui perd le ballon devient taureau. Dessin : Rouge, Bleu, Turquoise et Jaune jouent ensemble contre Blanc.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rechercher la sécurité - jouer le ballon là où il y a le moins d'adversaires - rechercher et créer de l'espace 	

Séance d'entraînement

Séance 26 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> 