

## Séance d'entraînement

Séance 14 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

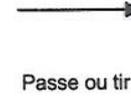
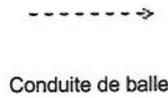
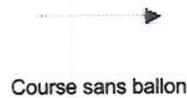
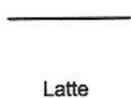
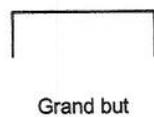
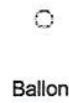
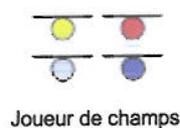
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1032 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2015 / Coordination	10 min.
<u>Tactique</u> :	4006 / Le démarquage	15 min.
	4014 / 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

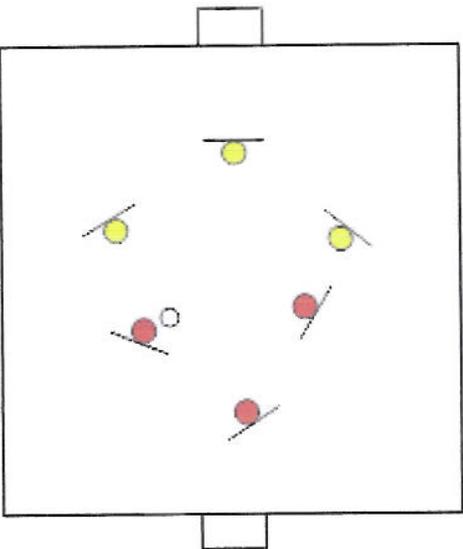
Séance 14 d'un programme composé de 24 séances

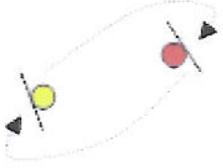
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1032		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <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"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul>			

Physique 2015		Coordination		10 min.
<p><u>Coordination</u></p> <p>Appuis            Vivacité            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).            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.            Matches de 1'. Changer d'adversaire.</p> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pas de chasuble : pour marquer, toucher l'un des pieds de son adversaire</li> </ul>			

## Séance d'entraînement

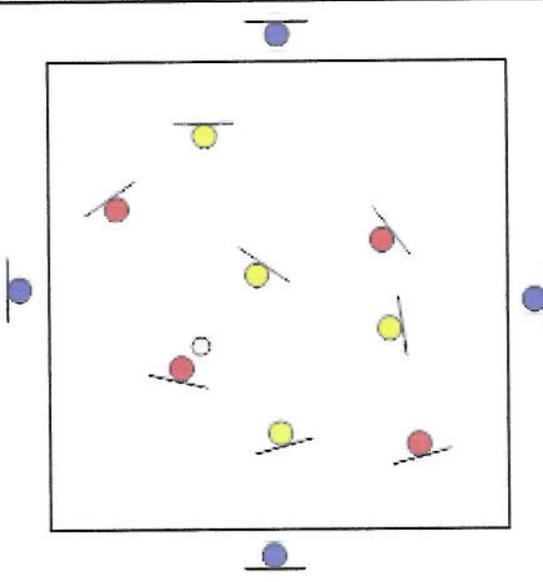
Séance 14 d'un programme composé de 24 séances

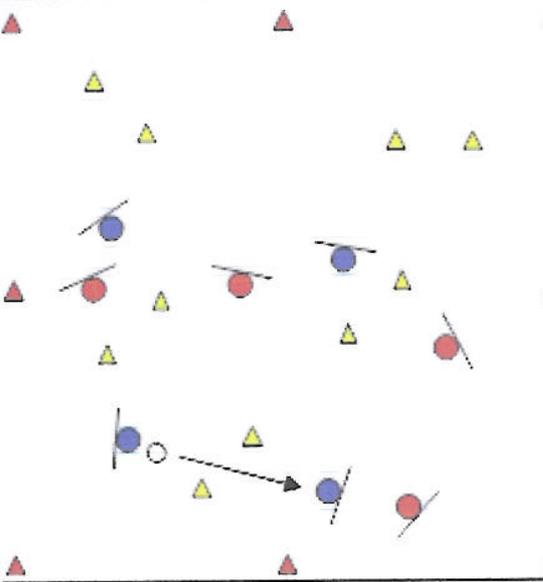
Thème de la séance : Le démarquage

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"> <li>- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.</li> <li>- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.</li> <li>- Se donner, se créer un espace de liberté.</li> <li>- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.</li> </ul> <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"> <li>- les joueurs extérieurs sont limités à deux puis une touches de balle</li> <li>- les joueurs extérieurs ne peuvent pas se passer le ballon</li> <li>- seules les passes entre les joueurs intérieurs comptent</li> </ul>		

Tactique 4014		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"> <li>- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.</li> <li>- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.</li> <li>- Se donner, se créer un espace de liberté.</li> <li>- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Le jeu des "portes" :</u></p> <p>Terrain de 35x25m avec 5 portes de 2m éparpillées sur le terrain.                      Match 4 contre 4. Pour marquer, un joueur doit réussir à passer le ballon à un de ses partenaires à travers l'une des cinq portes.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- on ne peut pas marquer 2 fois de suite à travers la même porte</li> <li>- ajouter ou enlever une porte</li> </ul>		

## Séance d'entraînement

Séance 14 d'un programme composé de 24 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"><li>- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.</li><li>- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.</li><li>- Se donner, se créer un espace de liberté.</li><li>- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.</li></ul> <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>	