

Séance d'entraînement

Séance 27 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

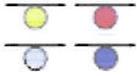
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1021 / Jeu tactique	15 min.
<u>Physique</u> :	2005 / Vitesse	10 min.
<u>Tactique</u> :	4015 / Le démarquage	15 min.
	4016 / 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

 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

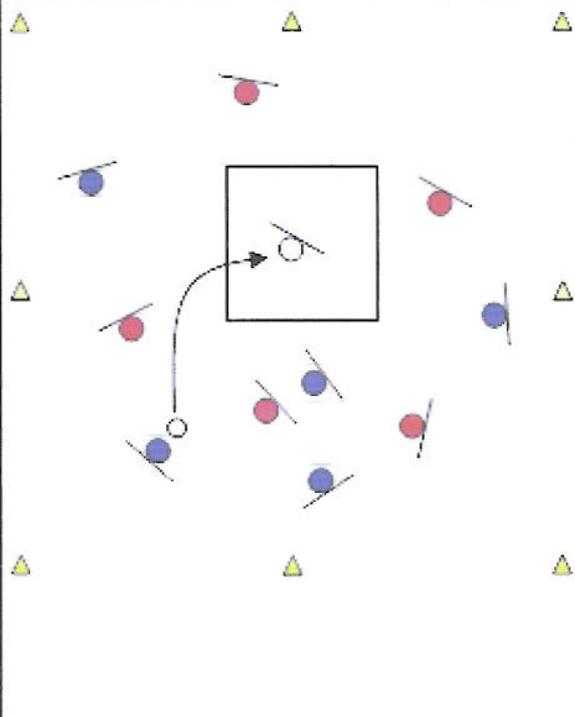
Séance 27 d'un programme composé de 56 séances

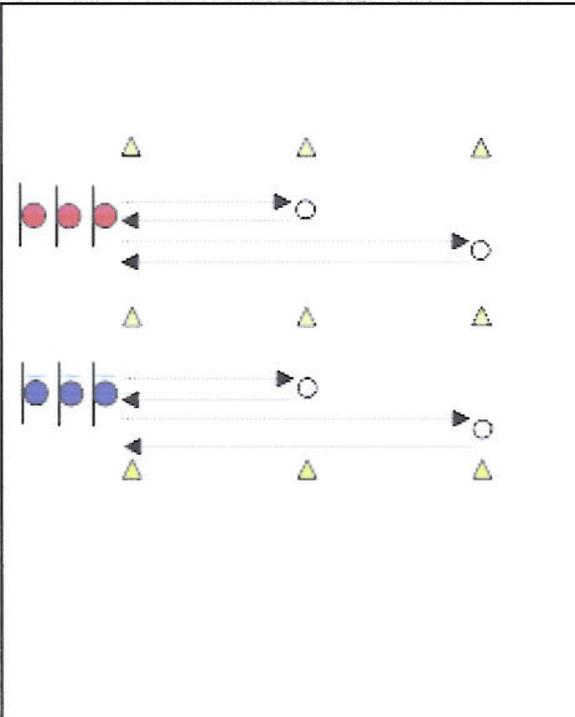
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1021		Jeu tactique		15 min.	
<p><u>Jeu tactique</u></p> <p>Passe longue aérienne</p> <p>Jeu pour le gardien</p> <p>Matériel : 1 ballon, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Grand jeu d'échauffement</u> :</p> <p>Une zone de 8x8m se trouve au milieu du terrain (25x25m). Match 5c5 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Le gardien se trouve dans la zone du milieu. Aucun autre joueur ne peut pénétrer dans cette zone. Pour marquer, faire une passe aérienne au gardien qui doit réceptionner le ballon sans le laisser tomber. Le gardien joue toujours avec l'équipe qui a le ballon.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter le nombre de touches de balle 			

Physique 2005		Vitesse		10 min.	
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse avec changement de rythme</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Course - Relais</u> :</p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les lignes de plots. Au signal sonore, le premier joueur de chaque équipe cherche le ballon placé sur la deuxième ligne et le ramène à la première ligne ; puis il repart chercher le ballon à la troisième ligne et l'amène dans les bras du joueur suivant. Celui-ci va replacer le ballon à la deuxième ligne puis revient chercher le deuxième ballon à la première ligne et le ramène à la troisième ligne. Il revient donner le relais au troisième joueur en lui tapant dans la main. Et ainsi de suite... En alternance, les joueurs ramènent ou replacent les ballons. L'équipe dont tous les joueurs sont passés gagne. Faire plusieurs manches.</p>			

Séance d'entraînement

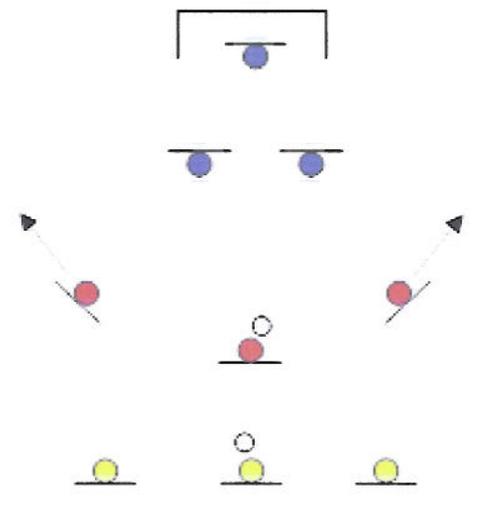
Séance 27 d'un programme composé de 56 séances

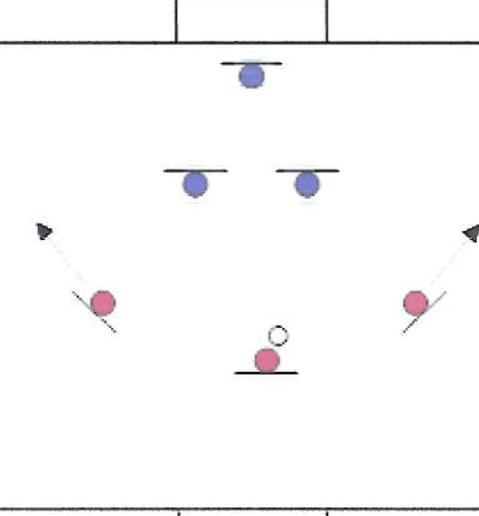
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4015		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>Attaques par vagues 3 contre 2 :</u></p> <p>Par équipes de 3 joueurs. L'équipe Rouge (3 joueurs) attaque l'équipe Bleu (2 joueurs + un gardien). L'équipe Jaune est en attente au milieu de terrain.</p> <p>Quand l'action est terminée : l'équipe Bleu se place en attente derrière l'équipe Jaune ; l'équipe Rouge défend ; l'équipe Jaune attaque.</p> <p>Si la défense récupère le ballon, relancer dans les pieds d'un joueur de l'équipe en attente.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - demander au porteur du ballon d'aller fixer la défense - demander aux autres joueurs d'écarter sur les côtés pour créer de l'espace 		

Tactique 4016		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>Attaquer à 3 contre 2 :</u></p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un terrain de 35x30m avec deux grands buts par groupe.</p> <p>L'équipe Rouge (3 joueurs) attaque l'équipe Bleu (2 joueurs + 1 gardien). Quand l'action est terminée : l'équipe Rouge se replace en défense (2 joueurs + 1 gardien) ; l'équipe Bleu attaque (3 joueurs).</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de contre-attaque (en cas de récupération du ballon, transmettre celui-ci à son gardien), laisser l'équipe adverse se replacer 		

Séance d'entraînement

Séance 27 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> 