

Séance d'entraînement

Séance 29 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

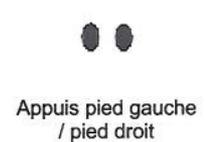
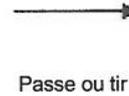
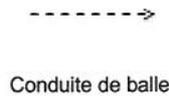
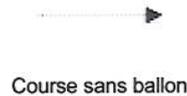
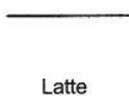
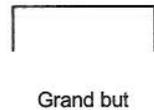
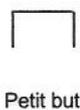
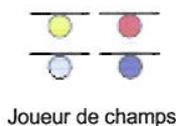
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1017 / Jeu tactique	15 min.
<u>Physique</u> :	2006 / Vitesse	10 min.
<u>Tactique</u> :	4019 / 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

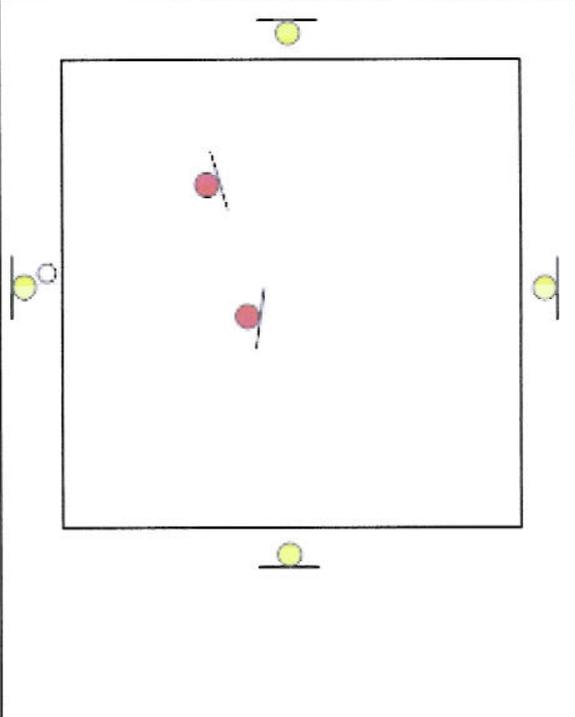
Séance 29 d'un programme composé de 56 séances

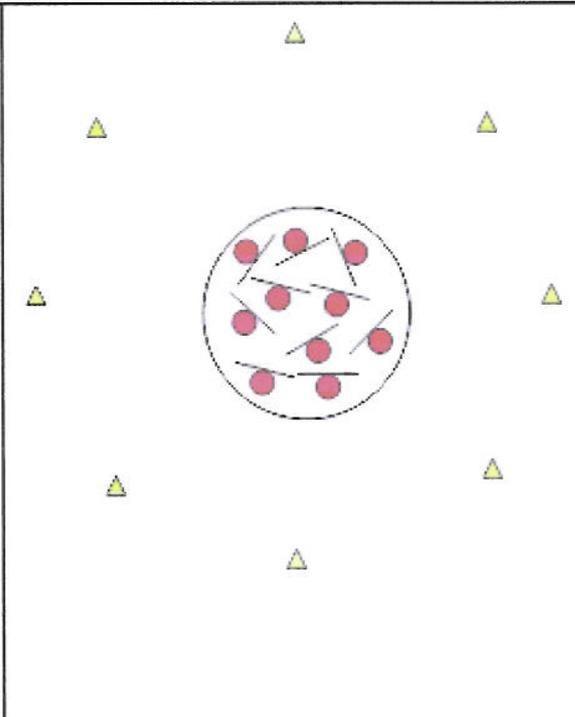
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1017		Jeu tactique		15 min.
<p><u>Jeu tactique</u></p> <p>Passer</p> <p>Se démarquer</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Taureau 4 contre 2 :</u></p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 12x12m par groupe. Quatre joueurs se trouvent à l'extérieur du carré et tentent de conserver le ballon. Deux taureaux se trouvent à l'intérieur du carré et tentent d'intercepter le ballon. Le joueur qui perd le ballon devient taureau.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter à 2 touches de balle maximum 			

Physique 2006		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots.</p>	<p><u>Course par élimination :</u></p> <p>Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur d'un cercle (6m de diamètre). Des plots se trouvent à 10 m autour du cercle où se trouvent les joueurs. Il y a 2 plots de moins qu'il n'y a de joueurs. Au signal sonore, les joueurs courent jusqu'à un plot et s'arrêtent à ce plot. Les 2 joueurs qui ne sont pas à un plot sont éliminés. On recommence le jeu en enlevant 2 plots supplémentaires. Les joueurs restant à la fin gagnent. Faire plusieurs manches.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs trottaient dans le cercle - les joueurs se déplacent à quatre pattes - les joueurs rampent 			

Séance d'entraînement

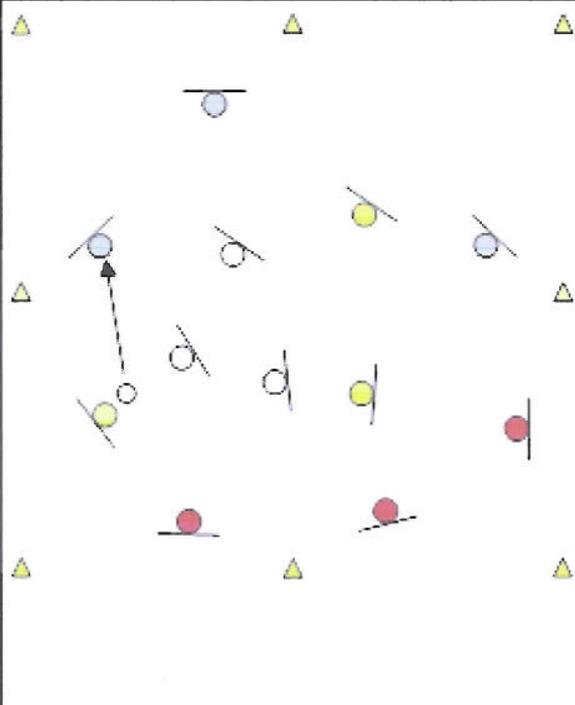
Séance 29 d'un programme composé de 56 séances

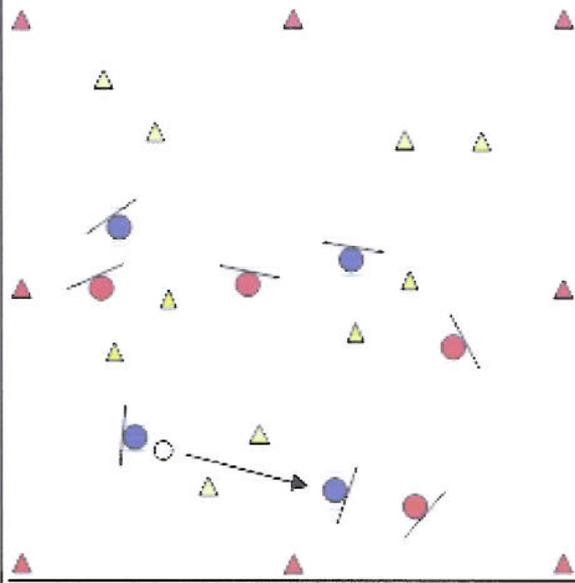
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4019		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 (4 couleurs).</p>	<p><u>Taureau collectif 9 contre 3 :</u></p> <p>Terrain de 35x25m. 4 équipes de 3 joueurs. Trois équipes tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre une équipe taureau. L'équipe qui perd le ballon devient taureau. Dessin : Rouge, 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 			

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"> - 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 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"> - on ne peut pas marquer 2 fois de suite à travers la même porte - ajouter ou enlever une porte 			

Séance d'entraînement

Séance 29 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> 