

## Séance d'entraînement

Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

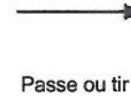
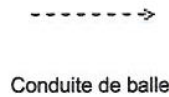
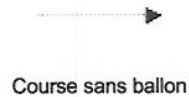
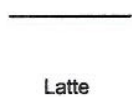
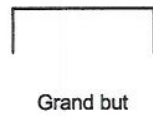
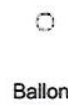
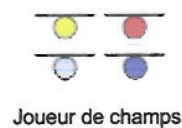
Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1029 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2002 / Vitesse	10 min.
<u>Tactique</u> :	4001 / Le démarquage	15 min.
	4012 / Le démarquage	15 min.
<u>Match</u> :	5032 / Le démarquage	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 15

Remarques :

### Légende



## Séance d'entraînement

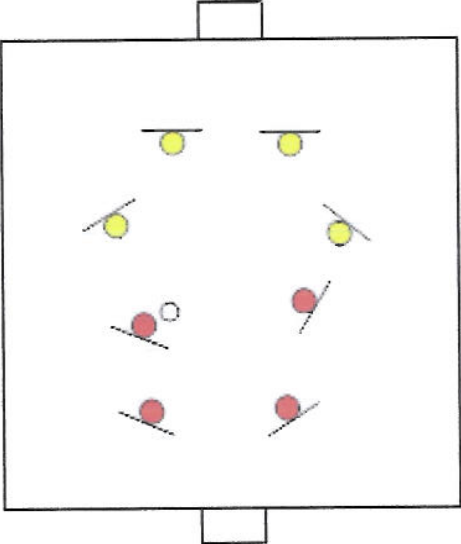
Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

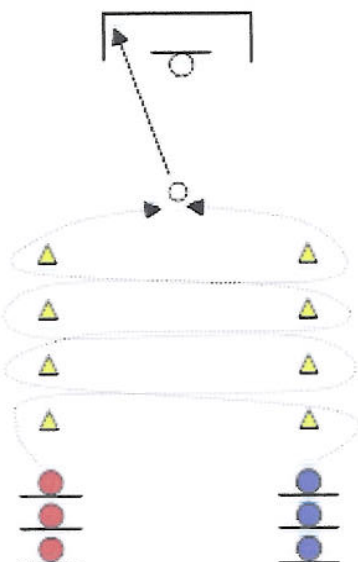
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1029		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 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 35x20 avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.            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"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul>			

Physique 2002		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Duel pour le ballon :</u></p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les coupelles.</p> <p>Au signal sonore, le premier joueur de chaque équipe sprinte en contournant les coupelles du slalom : le premier arrivé au ballon tire.</p> <p>1 point rapporté à l'équipe par tir et un point de bonus par but marqué.</p> <p>Un duel à la fois (pas de relais).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- départ debout</li> <li>- départ assis</li> <li>- départ allongé</li> </ul>			

## Séance d'entraînement

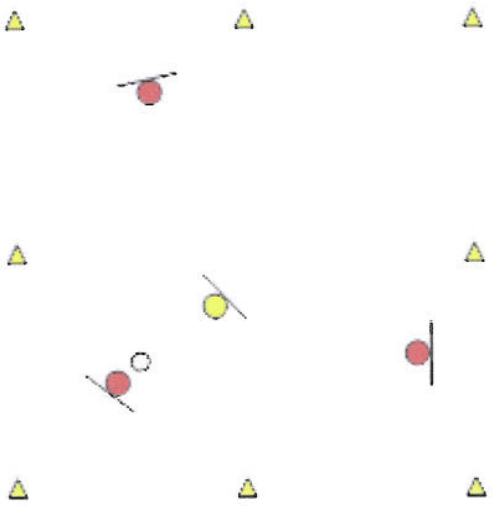
Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

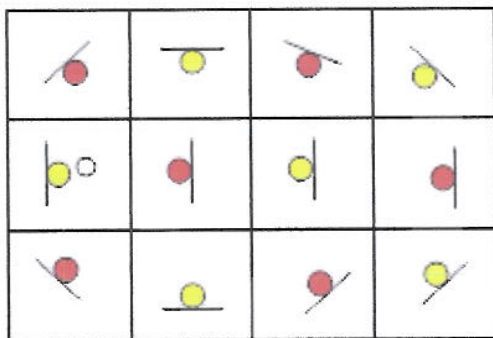
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4001		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.</p>	<p><u>Taureau 3 contre 1 :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4. Un terrain de 10x10m par groupe. Trois joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre un joueur taureau qui tente de le récupérer.</p> <p>Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est</li> <li>- aider le porteur du ballon</li> </ul>			

Tactique 4012		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 damier :</u></p> <p>Terrain de 20x15m découpé en carrés de 5x5m.</p> <p>Deux équipes de 6 joueurs occupent le terrain comme sur le dessin. Chaque joueur doit rester dans son carré délimité par les coupelles.</p> <p>L'équipe en possession du ballon tente de le conserver.</p> <p>L'équipe qui réussit à faire 10 passes consécutives marque 1 point.</p> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- le joueur a 4" pour donner le ballon</li> <li>- communication orale interdite</li> </ul>			

## Séance d'entraînement

Séance 11 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>	