

## Séance d'entraînement

Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

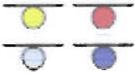
Plan de séance : Plan libre

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				
				A B C D E F
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon	Détermine un joueur ou une zone
				
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

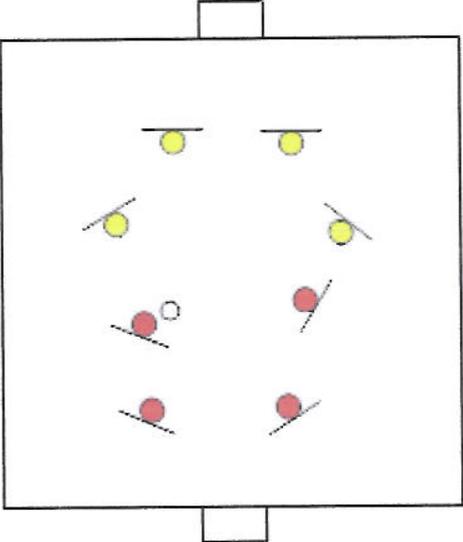
Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

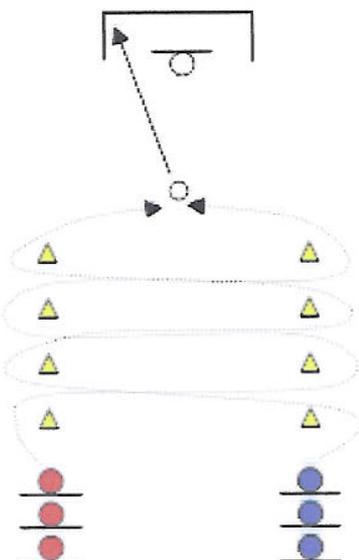
Thème de la séance : Le démarquage

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

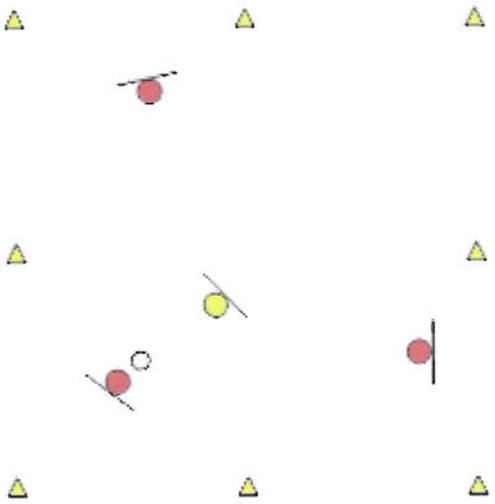
Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

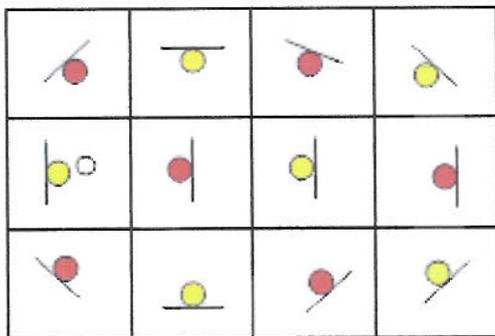
Thème de la séance : Le démarquage

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>			