

Séance d'entraînement

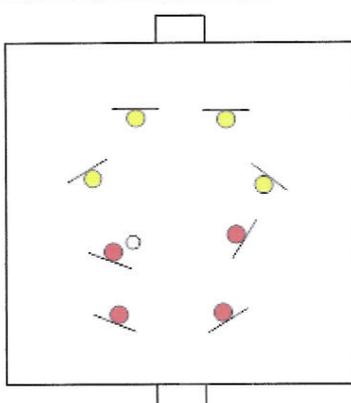
Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

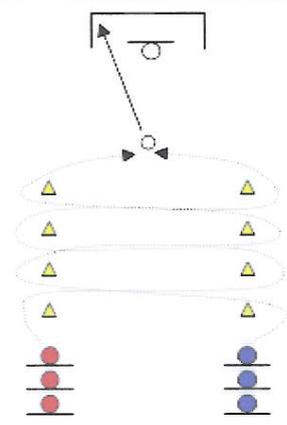
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1029		Jeux réduits		15 min.
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 4 contre 4 :</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>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Physique 2002		Vitesse		10 min.
<p>Vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> Vitesse de réaction Vitesse de course <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Duel pour le ballon :</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>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - départ debout - départ assis - départ allongé 			

Séance d'entraînement

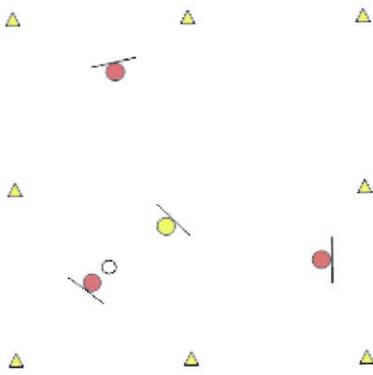
Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

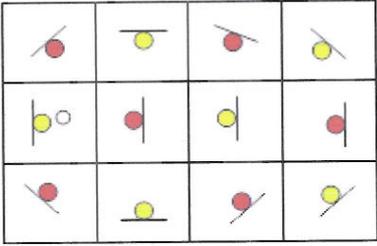
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4001		Le démarquage		15 min.
<p>Le démarquage</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.</p>	<p>Taureau 3 contre 1 :</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"> - guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est - aider le porteur du ballon 			

Tactique 4012		Le démarquage		15 min.
<p>Le démarquage</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>Le damier :</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>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - le joueur a 4" pour donner le ballon - communication orale interdite 			

Séance d'entraînement

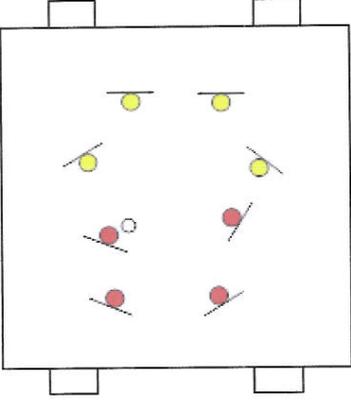
Séance 12 d'un programme composé de 24 séances

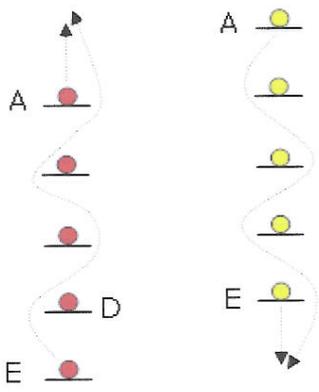
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1030		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie). 2 buts de chaque côté. Chaque équipe défend et attaque 2 buts.</p> <p>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"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Physique 2017		Vitesse-coordination		10 min.
<p><u>Vitesse-coordination</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Maîtrise des appuis Vivacité Vitesse Coordination <p>Matériel : aucun.</p>	<p><u>Courses en slalom :</u></p> <p>Par groupes de 5 ou 6 joueurs.</p> <p><u>Deux variantes (voir dessin) :</u></p> <p>En rouge : les joueurs trottinent doucement l'un derrière l'autre en laissant un intervalle de 2-3m entre eux. Au signal sonore, le dernier coureur (E) slalome le plus vite possible entre les joueurs et se place devant A.</p> <p>Au deuxième signal sonore D fait de même ; etc.</p> <p>En bleu : même principe qu'avant mais les joueurs trottinent en arrière. Au premier signal sonore, c'est A qui slalome en arrière le plus vite possible entre les joueurs et se place derrière E ; etc.</p>			

Séance d'entraînement

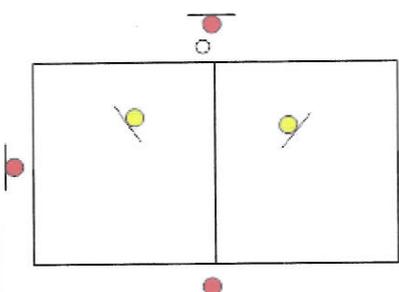
Séance 12 d'un programme composé de 24 séances

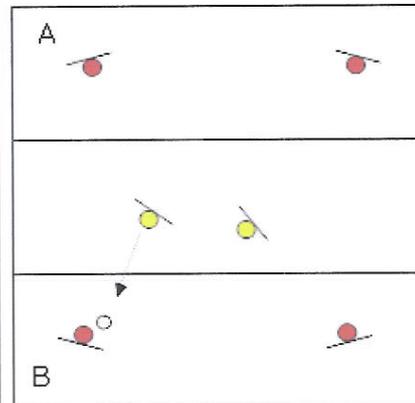
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4004		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.</p>		<p><u>Taureau 4 contre 2 :</u></p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 20x10m (deux carrés de 10x10m accolés) par groupe. Quatre joueurs (se trouvant à l'extérieur des carrés) tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer. Les passes entre les joueurs extérieurs doivent obligatoirement se faire à travers au moins un des deux carrés. Chaque taureau doit rester dans son carré. Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter à 2 ou 3 touches de balle 		

Tactique 4007		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.</p>		<p><u>Taureau 4 contre 2 :</u></p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 15x15m (divisé en 3 zones) par groupe. Quatre joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer. Le terrain est divisé en trois zones. 2 joueurs se trouvent dans la zone A et 2 dans la zone B. Les taureaux se trouvent dans la zone du milieu. Quand le ballon se situe dans la zone A, un des deux taureaux peut pénétrer dans la zone A (idem si le ballon est dans la zone B).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - l'équipe (équipes de 2 joueurs) dont le joueur perd le ballon ou effectue une mauvaise passe devient taureau. - seul le joueur qui perd le ballon devient taureau 		

Séance d'entraînement

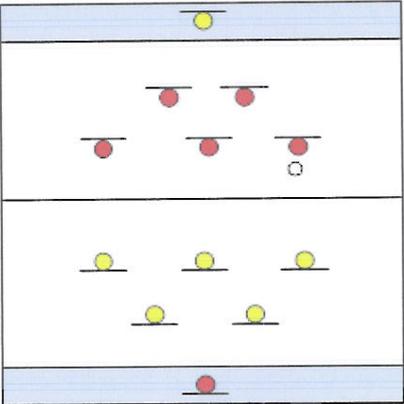
Séance 13 d'un programme composé de 24 séances

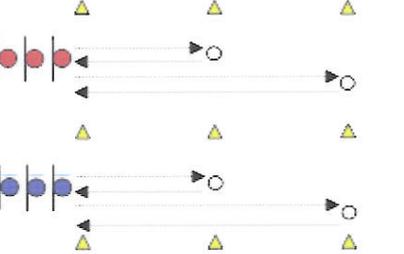
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1015		Jeu tactique		15 min.
<p><u>Jeu tactique</u></p> <p>Conservation du ballon</p> <p>Jeu vers l'avant</p> <p>Relance du gardien</p> <p>Passe longue aérienne</p> <p>Matériel : 1 ballon, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Grand jeu d'échauffement :</u></p> <p>Terrain de 60x40m avec deux zones aux extrémités.</p> <p>Deux équipes s'opposent (6c6 ou plus) en fonction du nombre de joueurs. Les gardiens se trouvent dans la zone opposée à leur camp.</p> <p>Pour marquer, le gardien doit réceptionner une passe aérienne d'un partenaire sans relâcher le ballon.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - après un but et lors d'un 6m le gardien relance à la main pour l'équipe adverse - pas de corner (relance du gardien pour l'équipe adverse) 			

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.</p> <p>L'équipe dont tous les joueurs sont passés gagne. Faire plusieurs manches.</p>			

Séance d'entraînement

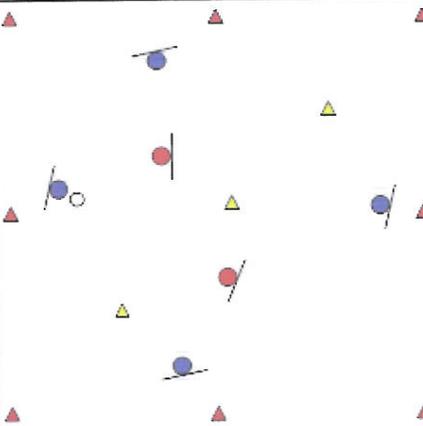
Séance 13 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4002		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.</p>		<p><u>Taureau 4 contre 2 :</u></p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 15x15m (avec une diagonale) par groupe. Quatre joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer. Chaque taureau doit rester dans son triangle.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - l'équipe (équipes de 2 joueurs) dont le joueur perd le ballon ou effectue une mauvaise passe devient taureau. - seul le joueur qui perd le ballon devient taureau <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est - aider le porteur du ballon 		

Tactique 4018		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 (5 couleurs).</p>		<p><u>Taureau collectif 8 contre 2 :</u></p> <p>Terrain de 35x25m. 5 équipes de 2 joueurs. Quatre équipes tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre une équipe taureau qui tente de le récupérer. L'équipe qui perd le ballon devient taureau. Dessin : Rouge, Bleu, 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 		