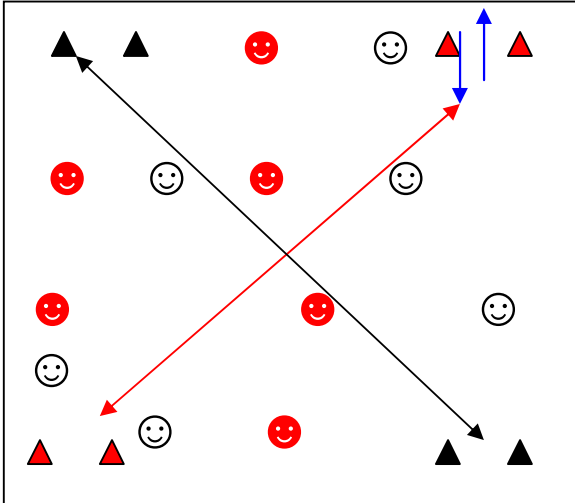


Séance Benjamins

Séance N° 2.

Thème : Contrôle, conduite et jonglage. Aide au porteur.

Echauffement : 20 minutes.



Jeu d'échauffement. Terrain 30 mètres sur 40 mètres.
2 équipes > jeu en 6 contre 6 ou 7 contre 7.
2 séquences de 6 minutes puis jonglage individuel.

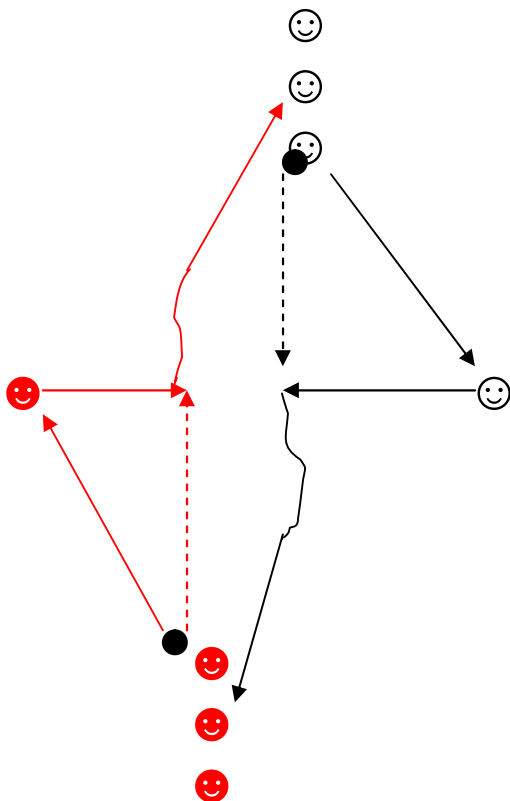
Pas de gardien de but. Chaque équipe peut marquer dans deux buts mais en diagonale. **Deux touches de balle minimum pour chaque joueur.**

Sur le dessin, les joueurs rouges marquent dans les buts rouges. Les joueurs noirs et blancs sur les buts noirs.

Le but peut être marqué des 2 côtés (*flèches bleues*).
Quand on a marqué dans un but, il faut aller sur l'autre but. Pour marquer, il faut un échange dans la porte entre 2 joueurs.

Mettre 2 couleurs différentes pour les buts comme sur le dessin.

Exercice 1 : 20 minutes. Partie technique.



8 joueurs maximums par atelier > plusieurs ateliers éventuels. 2 ballons par atelier. 2 x 4 minutes.
Distance 20 mètres.

Consignes :

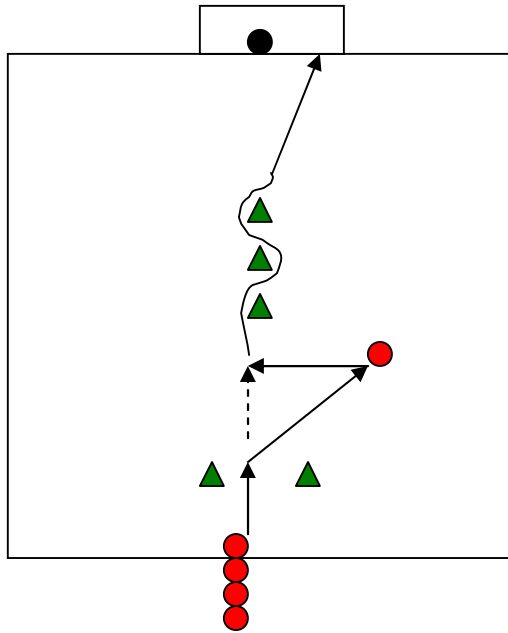
Les deux 1^{er} joueurs partent en même temps. Les joueurs conduisent le ballon, passent le ballon au joueur en appui. L'appui remet le ballon dans la course, les 2 joueurs contrôlent le ballon le conduisent et passent au joueur qui attend.

Les 2 joueurs font se placer dans la colonne à laquelle ils ont donné le ballon.

Insister sur la correction : d'abord faire bien puis de plus en plus vite.

Changer les joueurs en appui. Travailler les 2 pieds.

Séance Benjamins



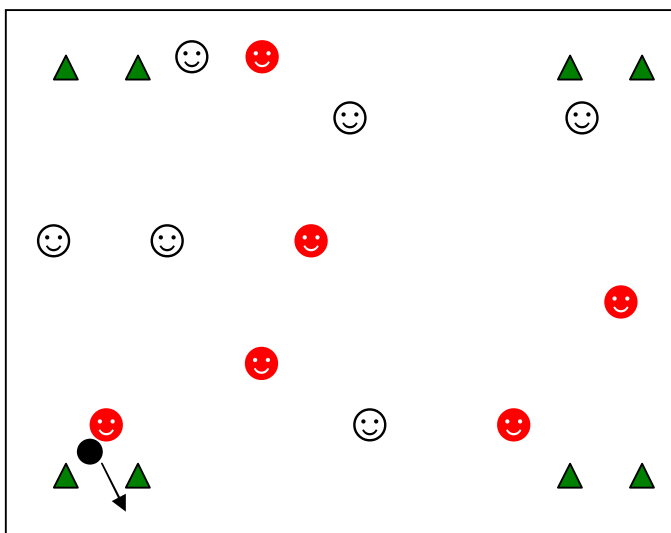
1 atelier pour 6 joueurs. Prévoir 2 ateliers pour 12 joueurs. Changer l'appui.

Consignes :

Un ballon par joueur. Le joueur part en jonglage jusqu'aux plots, il adresse une passe de l'intérieur du pied à l'appui. L'appui remet dans la course du joueur qui contrôle le ballon, il fait le slalom en utilisant l'intérieur du pied droit quand il passe à droite des plots et l'intérieur gauche quand il passe à gauche. A la sortie du slalom, il tire du coup de pied.

Variables : utiliser l'extérieur du pied pour la conduite dans le slalom, changer l'appui de côté.

Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.

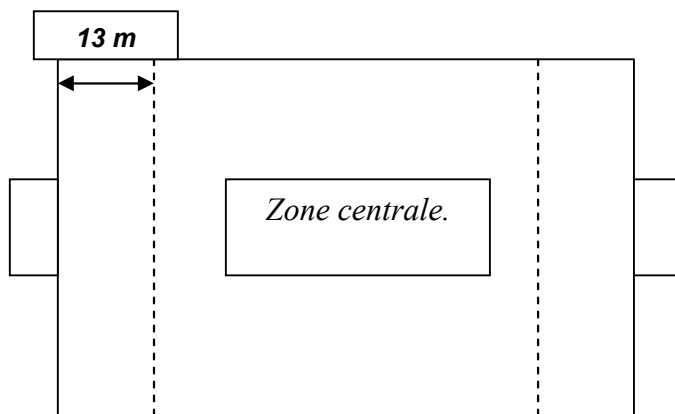


Jeu réduit. Terrain 30 mètres sur 40 mètres. 4 buts de deux mètres.

2 équipes. Pour marquer, il faut qu'un joueur passe dans la porte avec le ballon en conduite de balle.

Chaque équipe peut marquer sur 4 buts. Dès qu'un but est marqué, la porte est fermée, il faut aller marquer sur une autre porte pour que celle-ci s'ouvre de nouveau.

Exercice 3 : 20 minutes. Jeu.



Jeu de fin de séance. 2 équipes de 9 joueurs. Sur ½ terrain.

Les joueurs dans la zone centrale jouent en 2 touches minimum. Dans les zones devant les buts, les joueurs sont libres.