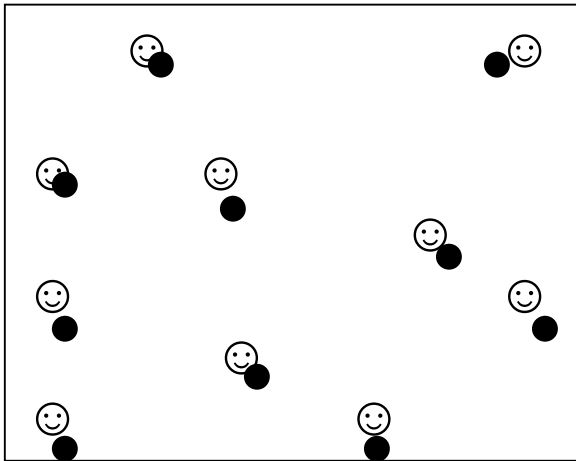


Séance Benjamins

Séance n° 5.

Thème : Conduite, dribble et tir. Aide au porteur de balle.

Echauffement : 20 minutes.



Consignes : un ballon par joueur.

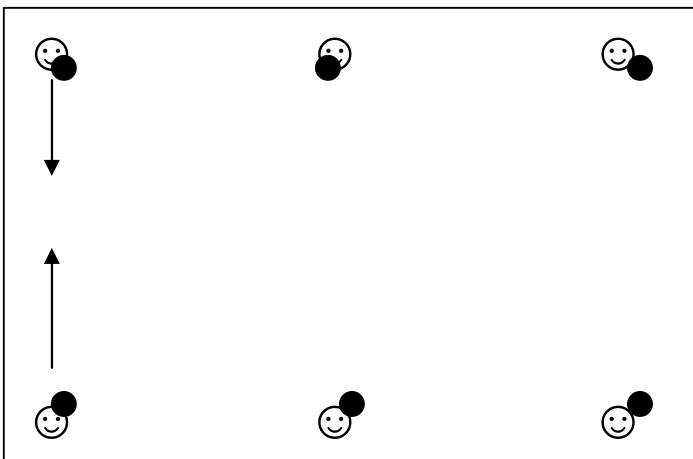
4 minutes : conduite libre. Toucher souvent le ballon, lever la tête.

4 minutes : au top, tous les joueurs font en même temps : passements de jambes puis crochets (*travailler les 2 pieds*).

4 minutes : L'éducateur donne un nom de joueur. A ce moment tous les joueurs s'arrêtent et regardent le joueur annoncé. Le joueur fait un dribble de son choix qu'il démontre à tous les autres joueurs deux fois. Ensuite, tous les joueurs font de même (*répéter 10 fois le geste*). Ensuite, l'éducateur donne un autre nom.

4 minutes : jonglages. Etirements et hydratation.

Exercice 1 : 20 minutes. Partie technique.



Les joueurs sont espacés de 20 mètres environ. Les joueurs ont un ballon chacun.

Les joueurs partent en même temps en conduite de balle quand ils se rencontrent ils font en même temps pour s'éviter le même geste technique :

Passement de jambe :

Protéger avec la jambe droite et emmener le ballon extérieur jambe gauche.

Protéger le ballon jambe gauche et emmener le ballon extérieur jambe droite.

Crochet à droite et à gauche.

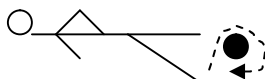
Roulette.

Pour les joueurs d'un bon niveau : double contacts.

Etirements.

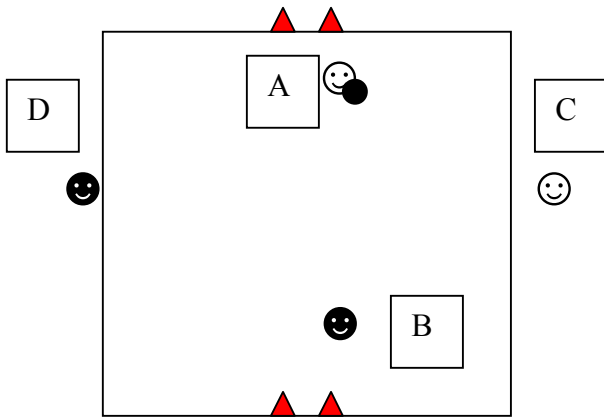
Passement de jambe :

La jambe qui protège le ballon fait comme un huit autour du ballon. Si je protège avec la jambe droite : ma jambe droite contourne le ballon par la gauche en allant d'avant en arrière et j'emmène le ballon avec l'extérieur du pied gauche.



Séance Benjamins

Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



Jeu en 1 contre 1 avec des appuis.
Les appuis redonnent le ballon à la personne qui leur a fait la passe (*on ne s'occupe pas de la couleur*).

Chaque joueur a 10 essais avec le ballon et doit marquer le plus grand nombre de buts en 10 essais. Quand le premier joueur (A) a terminé avec ses 10 essais contre B, A et B se mettent en appui.

C fait ses 10 essais contre D. Ensuite, c'est B qui fait ses 10 essais contre A. C et D retournent en appui. Ceci dans le but de faire récupérer les joueurs.

Déroulement :

- 1 : A fait ses 10 essais contre B. C et D en appui.
- 2 : C fait ses 10 essais contre D. A et B en appui.
- 3 : B fait ses 10 essais contre A. C et D en appui.
- 4 : D fait ses 10 essais contre C. A et B en appui.

Exercice 3 : 20 minutes. Jeu.

Match avec obligation de jouer en 2 touches **MINIMUM** (*au moins contrôle et passe*) sauf dans la zone devant le but qui est libre. Jeu sur $\frac{1}{2}$ terrain à 9 contre 9. L'objectif est que les joueurs maîtrisent le ballon et prennent les informations sur ce qui les entoure avant de donner le ballon. (importance de la prise d'information : Voir avant de faire).

