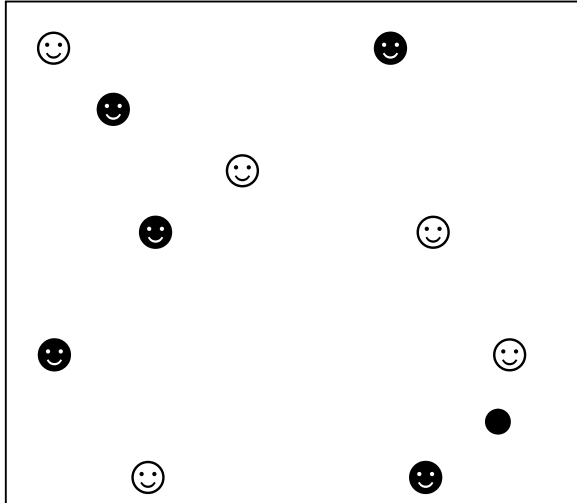


Benjamins

Séance n° 9.

Thème : Contrôles et passes courtes. Prise d'informations.

Echauffement : 20 minutes.



Jeu d'échauffement. Conservation de balle.

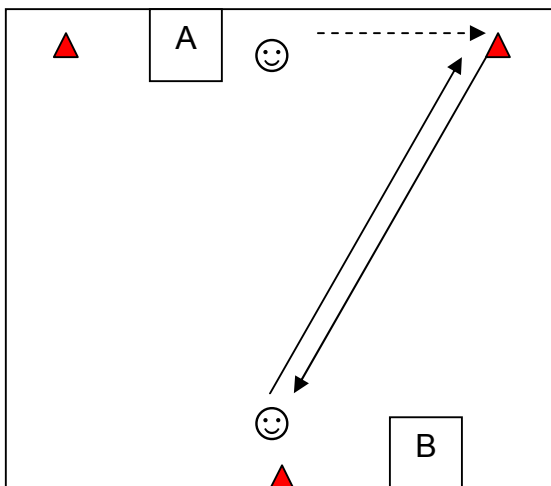
Consignes :

Les joueurs sont obligés de jouer en 2 touches de balle au minimum (**au moins** contrôle et passe) **mais** 3 touches de balle maximum par joueur. Interdiction de jouer long : passes courtes obligatoires et au sol. Personne ne doit être arrêté. Privilégier les contrôles de l'intérieur du pied droit ou gauche.

2 séquences de 6 minutes.

Etirements et hydratation.

Exercice 1 : 20 minutes. Partie technique.



Par 2 avec un ballon.

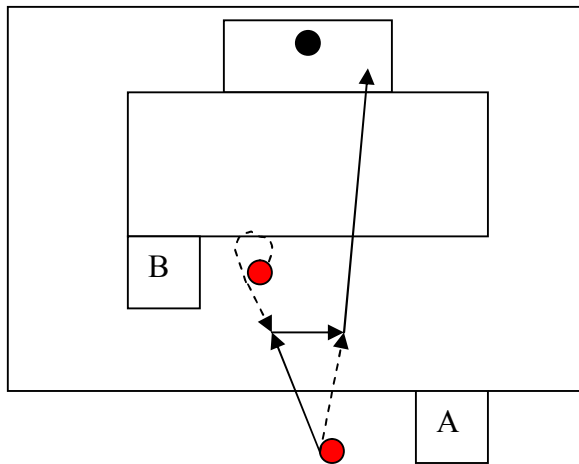
2 minutes de travail par joueur ensuite on change les rôles.

1 : A se déplace à droite puis à gauche, B doit faire un contrôle de l'intérieur du pied et faire une passe de l'intérieur du pied à droite puis à gauche. A fait contrôle et redonne le ballon à B.

Quand A est à droite (cf dessin) > contrôle pied gauche et passe de l'intérieur droit. Epaules dirigées dans la direction où le joueur doit mettre le ballon, corps en avant. Le contraire de l'autre côté. On change les rôles après 2 minutes.

2 : Idem sauf que A ne va pas alternativement à droite puis à gauche, il choisit le côté qu'il veut.

Benjamins

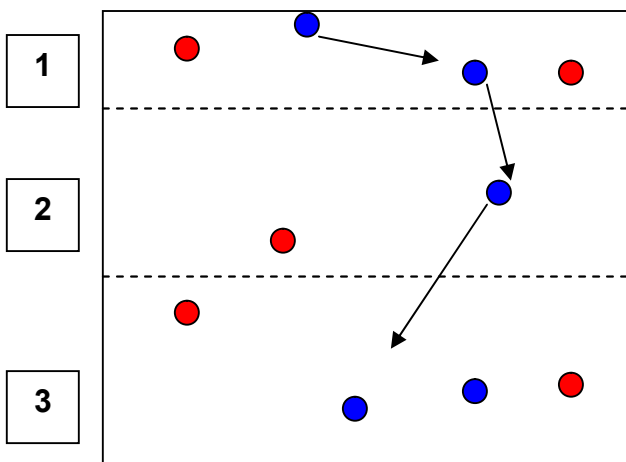


Par 2 avec un ballon.

B fait appel contre appel (*va vers le but puis revient vers A*), A conduit le ballon et fait une passe à B, A continue sa course. B contrôle de l'intérieur du pied et donne le ballon dans la course de A. A contrôle le ballon et tire du pied droit.

Variables : idem mais pour un tir pied gauche.

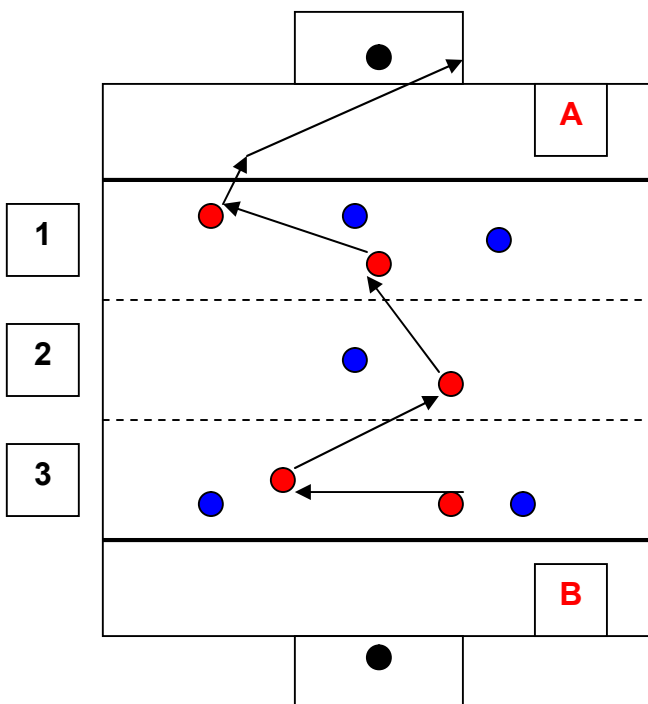
Insister sur les contrôles de l'intérieur du pied et un tir du coup de pied. Changer les rôles.



Jeu en 5 contre 5 : les joueurs restent dans leurs zones respectives.

Pour marquer un point, il faut que le ballon aille de zone en zone (*de la zone 1 à la zone 2 puis de la zone 2 à 3*) sans être intercepté. Les joueurs jouent en 2 touches de balle **minimum**.

Interdiction de passer de la zone 3 à 1 directement : obligation de passer par la zone 2.



Idem mais avec des buts et des gardiens de but.

Quand le ballon a réussi à passer de la zone 1 à 3 (*ou inversement*), les joueurs (*exemple : joueurs rouges sur le dessin*), dans la dernière zone, se passent le ballon pour aller marquer et franchir la zone.

Les zones devant les buts (A et B) sont inattaquables à partir du moment où un des 2 joueurs en possession de la balle a franchi la ligne.

Exercice 3 : 20 minutes. Jeu.

Jeu libre en touche de balle : 9 contre 9.

Placer les joueurs : ne pas hésiter à interrompre le jeu pour expliquer, corriger si cela est nécessaire.