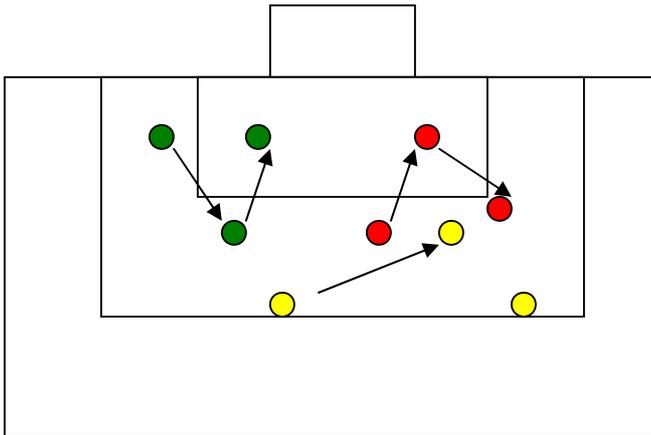


Benjamins

Séance n° 10.

Thème : Contrôles et amortis. Attaque du ballon

Échauffement : 20 minutes.



Par 3 avec un ballon pour 3.

Tous les groupes de 3 sont dans la surface de réparation, ils échangent le ballon à 3 avec contrôle obligatoire. Tous les joueurs sont en mouvement.

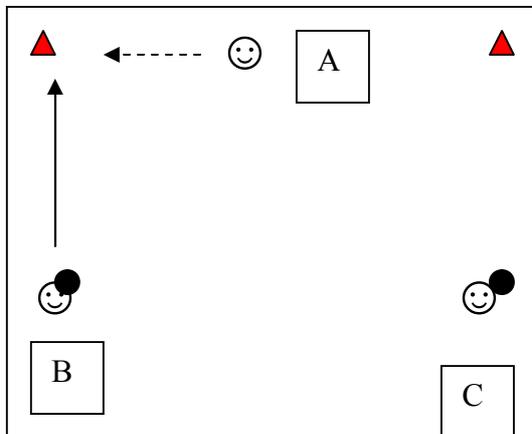
Au top de l'éducateur, tous les groupes vont le plus rapidement avec leur ballon dans les 5,50 mètres et échangent à 3 de la même manière mais les espaces sont réduits.

Au 2^{ème} top, les groupes peuvent occuper de nouveau l'ensemble de la surface de réparation.

Ballon à la main, le porteur de balle fait une passe à la main à hauteur de poitrine, l'autre joueur fait amorti et ainsi de suite.

5 minutes : Jonglages individuels.
Hydratation et repos.

Exercice 1 : 20 minutes. Partie technique.



Travail par 3. Travail d'amorti : même disposition que l'exercice technique de la semaine dernière.

1- A va alternativement à droite et à gauche.

Quand A arrive au plot, B lui passe le ballon, A fait contrôle de l'intérieur du pied et passe de l'intérieur du pied. Sur le dessin : pied droit avec B et pied gauche avec C.

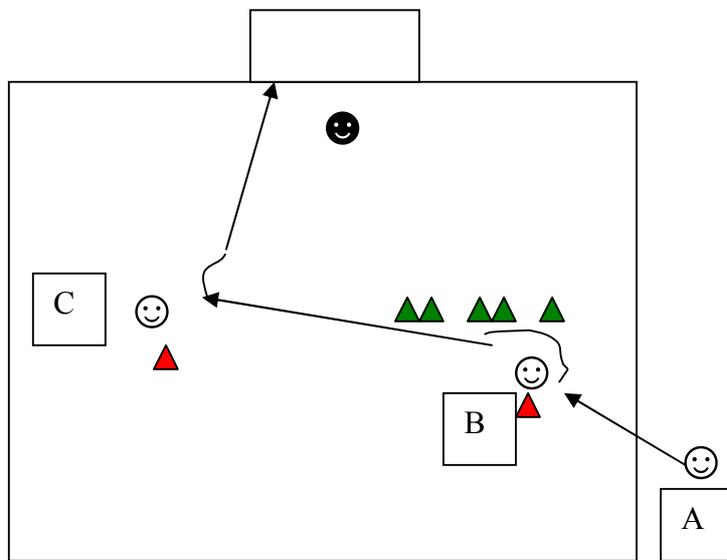
Consignes pour A : passer devant le plot pour contrôler.

2- Idem mais **Amorti** > B et C ont les ballons dans les mains. B et C doivent adresser les ballons à hauteur de poitrine. A fait amorti de la poitrine et redonne à B et/ou C.

Consignes pour A : aller vers le ballon, ressortir la poitrine pour emmener le ballon vers l'avant.

Changer les rôles toutes les 2 minutes et répéter l'exercice deux fois par joueur.

Benjamins



Travail technique devant le but.

Départ de la touche à la main.

A adresse à la main une passe à hauteur de poitrine sur B qui fait amorti, remet le ballon au sol et le conduit.

A hauteur des plots ou constri-foot, B adresse une passe à C qui contrôle le ballon, le conduit et tire.

Faire l'exercice à droite et à gauche, changer les rôles.

Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.

Idem semaine précédente voir séance n° 9 mercredi 15 novembre.

Exercice 3 : 20 minutes. Match.

Les joueurs doivent jouer au moins en 2 touches de balles sauf dans la zone offensive, où là ils peuvent jouer librement (*c'est à dire en une touche de balle devant le but adverse et 2 touches minimum dans toutes les autres zones*).

