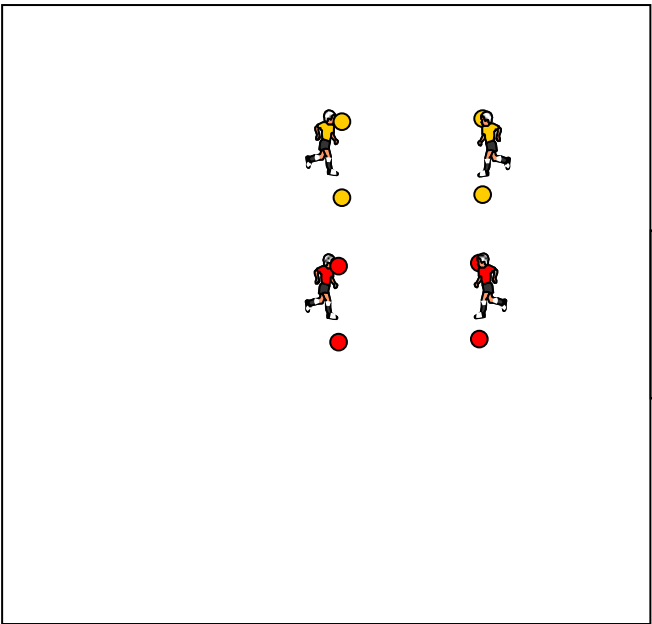
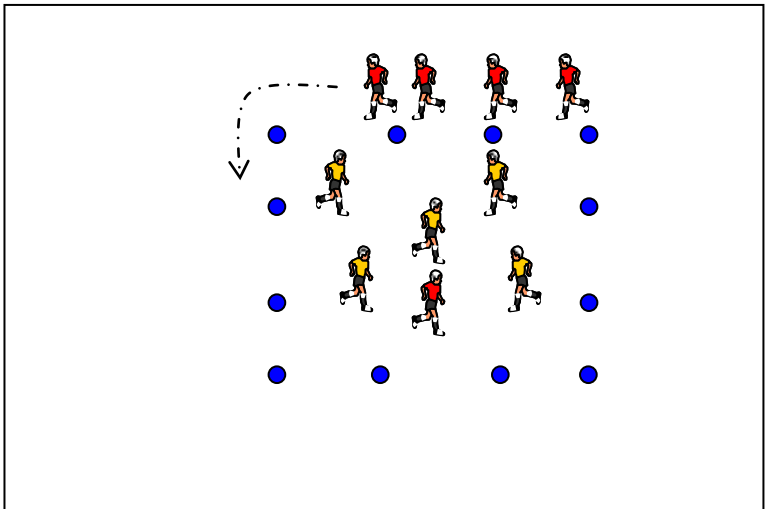
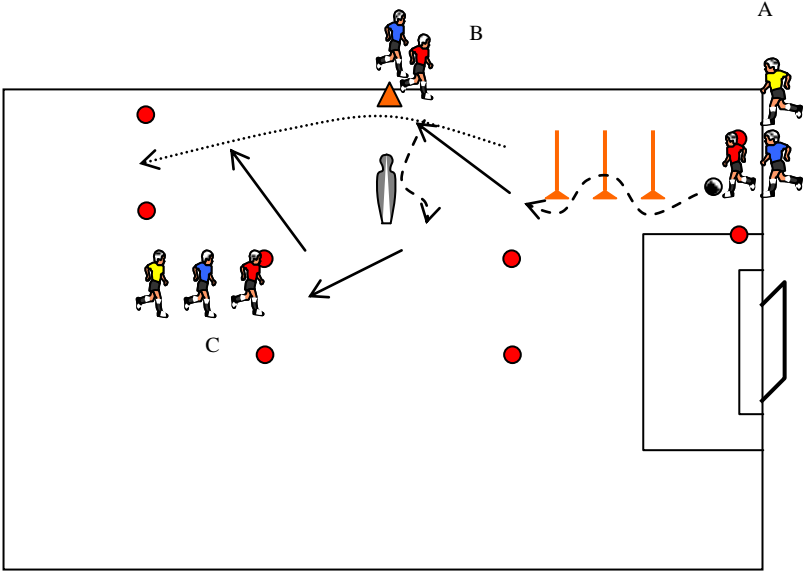
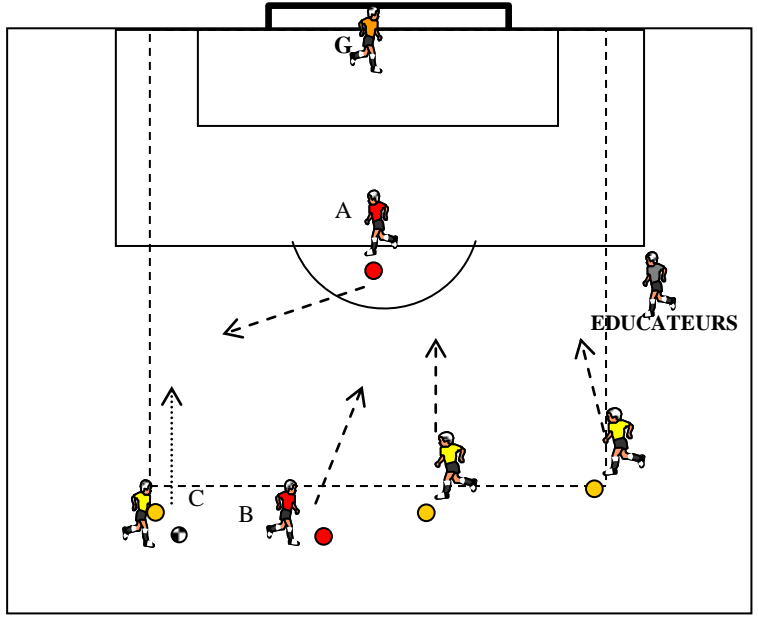


SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°11 SUPPLEMENTAIRE

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Conservation du ballon par des passes</p>	<p><u>CONSIGNES :</u> Dans un carré de 25 m X 25m et faire 2 équipes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les joueurs dans la zone doivent faire un maximum de passes (si 7 passes = 1 point) ➤ Les autres joueurs ont chacun un numéro ils courent modérément autour de la zone ➤ à l'annonce de leurs numéros, les joueurs rentrent dans la zone et essaient de récupérer le ballon (si tous les défenseurs sont rentrés les attaquants marquent 3 points) ➤ L'éducateur annoncera un N° toutes les 20 secondes ➤ Si le défenseur récupère le ballon, l'équipe qui a récupéré le ballon devient attaquante et vise et versa. ➤ Limiter le nombre de touche de balle à 3 puis 2 <p>Faire travailler les deux pieds</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>RECUPERATION</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p>JONGLAGES EN MOUVEMENT : Par deux en duel sur une ligne au départ, les joueurs jonglent le plus loin possible.</p>	
<p>APPRENTISSAGE TECHNIQUE</p> <p>Exercice</p> <p><u>Amorti :</u> Apprentissage des gestes</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec un ballon ➤ Les joueurs sont positionnés à 4 mètres l'un de l'autre et exécutent, par séquence de 10, les différents amortis suivant : coup du pied, cuisse, poitrine et tête. ➤ Le ballon est envoyé à la main. <p><u>Variantes sur le renvoi du ballon après l'amorti ::</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner un contrôle au sol avant la passe - Passe directe <p><u>Variantes sur l'action du joueur qui travaille :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Statique - En mouvement : avance, recule, course latérale, faux appel... <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Etre exigeant sur la qualité de l'exécution du geste. 	<p>Assiettes</p> <p>4 Constri-foot</p> <p>10 ballons</p> <p>4 cônes</p> <p>Des cerceaux</p> <p>Des lattes</p>



OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>AMELIORATION DU JEU</p> <p><u>Jeu à thème :</u> Dédoublément chronométré</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Un ballon pour 3 joueurs ➤ Départ chrono ->Le joueur (A) part en conduite de balle puis donne à (B) ➤ (B) rentre vers l'axe et effectue un crochet intérieur gauche ou un extérieur droit et passe à (C) ➤ (C) met en profondeur et doit passer la porte - > Arrêt chrono ➤ L'équipe qui maîtrise le ballon du début jusque la fin = 1 point ➤ L'équipe qui fait le meilleur temps = 2 points <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Finir devant le but <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ A la moitié du temps de l'exercice inverser le départ et l'arrivée ➤ Changer les postes à chaque passage 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3</p> <p>3 constri-foot</p> <p>1 mannequin</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 chronomètre</p>
<p>APPRENTISSAGE TACTIQUE INDIVIDUELLE :</p> <p>Exercice <u>Gestion offensive en supériorité numérique :</u> Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre l'espace libre en évitant le retour des défenseurs. - Conserver le ballon si pas de déséquilibre - Rester en triangle 	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 contre 2 sur une surface de 35 X 40 m + 1 gardien ➤ Marquer dans un but avec un gardien ➤ Départ de la situation : - (A), l'attaquant en conduite prend l'espace laissé libre. Dès que (A) touche le ballon, les cinq joueurs jouent réels. ➤ Dès que le ballon sort de la surface de jeu, qu'un défenseur fait une relance vers l'éducateur ou à son gardien ou après 30 sec : la situation est terminée ➤ Compter le hors jeu à partir des 13 mètres <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 atelier pour 21 joueurs ➤ Les attaquants non porteurs du ballon doivent être vigilants au hors-jeu. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon pour 5</p>

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE DU JEU</p> <p><u>Jeu d'application :</u> Travail sur le placement de l'équipe en situation offensive et défensive</p> <p>- mon équipe a le ballon, j'occupe bien ma zone</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur 1/2 terrain, faire 4 zones dans le sens de la largeur ➤ Les défenseurs doivent se placer dans une zone en fonction de la position du ballon ➤ Si l'équipe possède le ballon en zone 2 = les défenseurs quittent la zone 1 et montent à sa limite ➤ Si l'équipe possède le ballon en zone 3 = aucun défenseur ne doit se trouver en zone 1 / 2 défenseurs doivent au moins être en limite de zone 2 et 3 et 1 défenseur central reste en zone 2, etc... ➤ La progression du ballon doit se faire sur une passe d'une zone à une autre ➤ Dès qu'il y a sortie de but ou que le gardien est en possession du ballon : les zones 2 et 3 doivent être occupées par au moins un joueur <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 touches de balle pour les défenseurs en zone 1 et 2 et libre ensuite ➤ Matérialiser avec une couleur différente chaque zone ➤ Obliger les joueurs à regarder où ils sont et où ils doivent aller ➤ Obliger les défenseurs latéraux à solliciter le ballon dans leur couloir dès la récupération du ballon <p>Faire attention à l'occupation du terrain</p>	<p>Assiettes</p> <p>2 gardiens</p> <p>1 ballon</p>
<p>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p>	<p>Commentaires :</p>	

