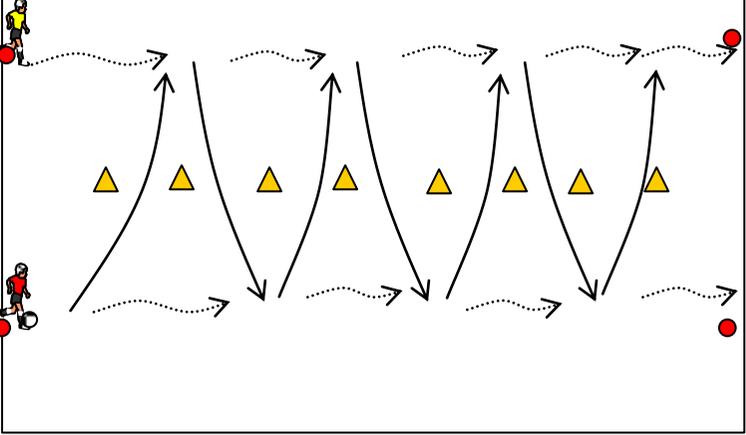
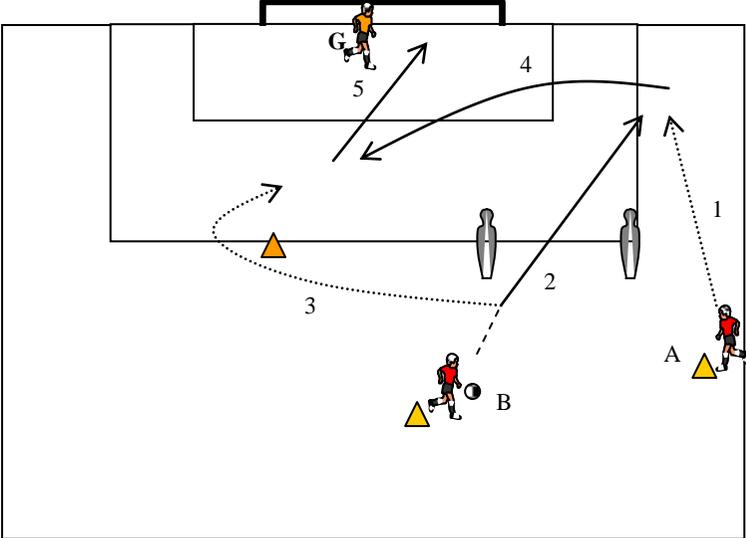
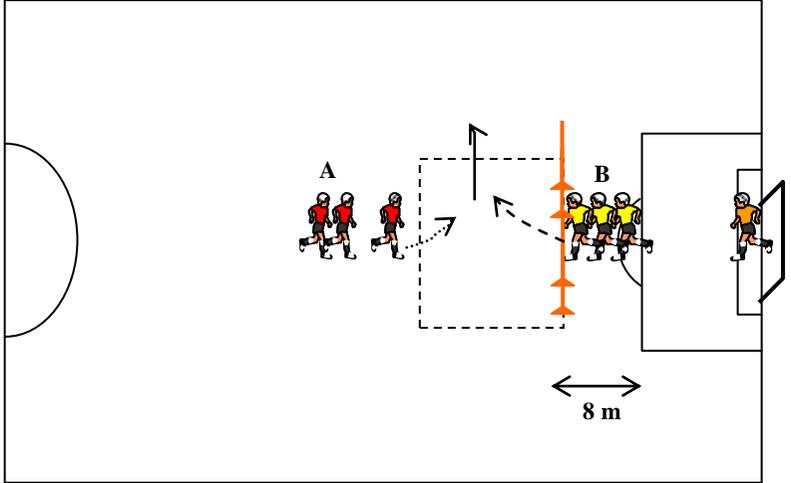
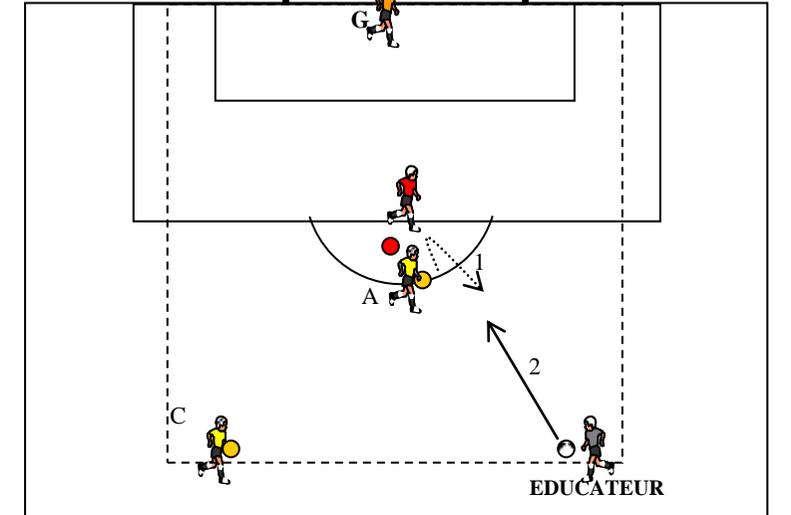


SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°14

| OBJECTIFS | THEMES : Conduite de balle et passes | MATERIEL |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Effectuer des passes en course</p> | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur une largeur de terrain, un ballon pour 2 joueurs ➤ Les joueurs placés à 15 mètres l'un de l'autre échangent le ballon entre les cônes espacés de 3 mètres. ➤ Possibilité de travailler les courses croisées <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Travailler les courses croisées <p>Remarques : Utiliser les différentes surface de contact pour faire les passes.</p>  | <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon/2 joueurs</p> |
| <p>RECUPERATION</p> <p>Maniement du ballon</p> | <p>Jonglerie libre.</p> | |
| <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</p> <p>Vitesse explosive</p> <p><u>Distance – 10 mètres :</u> Appel de balle dans le dos du défenseur pour se mettre en situation de centre</p> | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec 1 ballon + 1 gardien ➤ Déroulement : <ol style="list-style-type: none"> 1. (A) sollicite le ballon dans l'espace, en profondeur, dans le dos de son adversaire direct (mannequin) 2. (B) conduit le ballon et fait une passe dans la course de (A), entre les deux adversaires (mannequins), avant que celui-ci ne soit en position de hors jeu. 3. (B) sollicite la balle au centre en passant derrière le cône 4. (A) après la passe de (B) centre dans la course de (B) 5. (B) sans contrôle frappe au but <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire l'exercice du côté droit et côté gauche du but <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Varier la position du cône pour que (B) arrive en pleine course. ➤ Maximum 4 à 5 passages par série.  | <p>Assiettes</p> <p>1 réserve de ballons</p> <p>2 mannequins</p> <p>Cônes</p> |

| OBJECTIFS | THEMES : Conduite de balle et passes | | MATERIEL |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <p>TECHNIQUES DEFENSIVES</p> <p>Duel dans une zone pour la récupération du ballon</p> | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec un ballon + un gardien par atelier ➤ Tracer une zone de 6 mètres par 8 mètres ➤ L'attaquant A, pour pouvoir frapper au but doit franchir une des deux portes de 3 mètres matérialisées par des constri-foot et protégée par un défenseur B ➤ Si le joueur y parvient, il reste attaquant ➤ Si le défenseur récupère le ballon ou qu'il le sort de la zone de jeu, il devient attaquant ➤ <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Varier la position de départ du défenseur ; face, côté et derrière l'attaquant - Varier la position de départ de l'attaquant ; face sur le côté et dos au but - Ballon donné à l'attaquant par un partenaire <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Grands ponts et lobe interdit |  | <p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>4 constris pour 2 portes</p> |
| <p>APPRENTISSAGE TACTIQUE INDIVIDUELLE :</p> <p>Exercice</p> <p><u>Gestion défensive en infériorité numérique :</u></p> <p>Objectifs de l'attaquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déséquilibrer son adversaire par le dribble - Utiliser le soutien - Si pas de déséquilibre, conserver le ballon | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 1 sur une surface de 25 X 20 m + 1 gardien ➤ Marquer dans un but avec 1 gardien ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> - (A), l'attaquant fait un appel contre-appel pour recevoir un passe de (B) - L'éducateur, lui donne le ballon dans les pieds - Dès que l'éducateur a fait la passe, les trois joueurs jouent réels. ➤ L'attaquant peut utiliser son éducateur en soutien ➤ 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 20 sec : la situation est terminée <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 atelier pour 13 joueurs ➤ Si la situation est bloquée, l'attaquant doit utiliser le soutien pour mieux repartir de l'avant. |  | <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon</p> |

| OBJECTIFS | THEMES : Conduite de balle et passes | MATERIEL |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>A020PPRENTISSAGE DU JEU</p> <p>AMELIORER LE JEU COLLECTIF</p> <p><u>Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu sur les côtés :</u></p> <p>Objectif du match :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Donner sur les côtés - Utilisation des ailes. - Déséquilibrer le bloc défensif adverse. | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 45 m X 40 mètres ➤ Règles foot à 9, pas de hors de jeu, ni de corner ➤ Tracer une zone de 5 mètres sur toutes la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe. ➤ Mettre un joueur « pivot », de chaque équipe, dans les deux zones de leur partie offensive et les changer toutes les 3 minutes ➤ Les pivots ont deux touches de balle pour remiser ou centrer ➤ Aucun joueur ne peut pénétrer dans les zones latérales <p>REMARQUES :</p> <p>Matérialiser avec une couleur différente chaque zone par équipe</p> <p>Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux pivots</p> | <p>Assiettes</p> <p>2 gardiens</p> <p>1 ballon</p> |
| <p>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p> | <p>Commentaires :</p> | |

