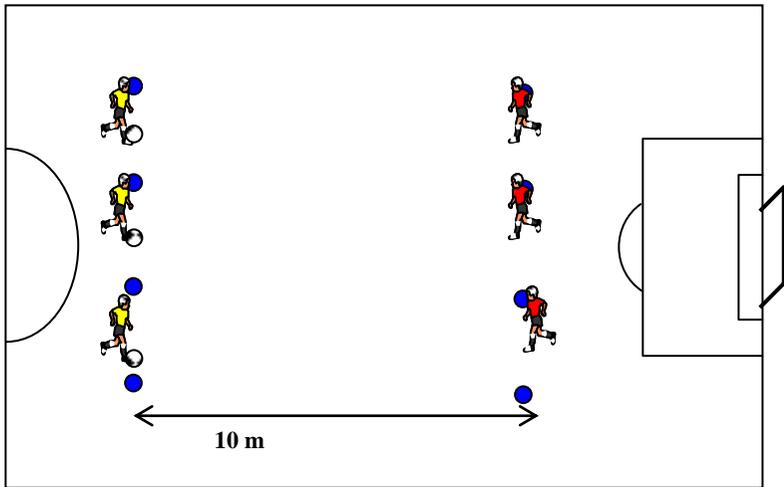
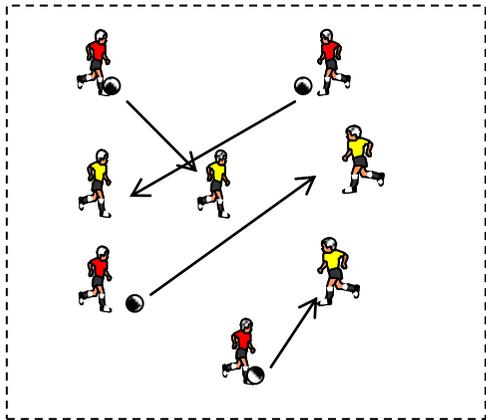


## SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°14 supplémentaire

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<b>TACTIQUE</b>	<b>EXERCICE MISE EN PLACE TACTIQUE</b> <span style="float: right;"><b>TACTIQUE</b></span>	<b>EXERCICE MISE EN PLACE TACTIQUE</b>
<b>ECHAUFFEMENT</b>  <u>Prise en main du groupe :</u> Passe courte et contrôle. Passe dans la course d'un partenaire après un contrôle orienté en évitant les obstacles.	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par deux avec un ballon</li> <li>➤ Dans une zone de 20 X 20 , tous les couples de joueurs en se déplaçant, enchaînent des passes et des contrôles orientés, en évitant les autres joueurs et ballons.</li> <li>➤ ¼ du temps de travail doit-être consacré au mauvais pied.</li> </ul> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le partenaire fait un appel contre appel avant de recevoir la ballon</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Obliger les couples de joueurs à s'éparpiller dans la zone.</li> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</li> </ul>	Assiettes  1 pour 2 joueurs
<b>APPRENTISSAGE TECHNIQUE</b>  Exercice  <u>Amorti et passe :</u> - Apprentissage des gestes	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <p><u>Première séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par deux avec 1 ballon</li> <li>➤ Les joueurs sont positionnés à 10 m l'un en face de l'autre et exécutent par séquence de 10 des renvois avec amorti au préalable.</li> <li>➤ Les renvois seront fait avec le plat du pied</li> </ul> <p><u>Deuxième séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rapprocher les joueurs à 4 mètres l'un de l'autre toujours sur des séquences de 10 répétitions</li> <li>➤ Travail sur les différents amortis :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coup du pied</li> <li>- Poitrine</li> <li>- Tête</li> </ul> </li> <li>➤ Enchaîner contrôle au sol avant la passe</li> <li>➤ Passe directe ensuite</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité du contrôle</li> </ul>	Assiettes  1 ballon pour 2





<b>OBJECTIFS</b>	<b>THEMES : Conduite de balle et passes</b>	<b>MATERIEL</b>
<p><b>APPRENTISSAGE DU JEU</b></p> <p>Se mettre en position de frappe par l'intermédiaire de passes</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 atelier pour 8 joueurs</li> <li>➤ Faire un terrain de 40 m X 40 m</li> <li>➤ Pas de hors jeu, la zone devant les buts est interdite (10 mètres)</li> <li>➤ Les joueurs doivent faire 4 passes avant de frapper au but.</li> <li>➤ 3 touches de balle, 2 puis 1 touche de balle pour finir</li> </ul> <div data-bbox="1050 229 1809 1054" style="text-align: center;"> <p>The diagram shows a square field of 40m by 40m. It is divided into three horizontal zones of 10m width each. The top and bottom zones each contain a goal. The middle zone is 20m wide. Eight players are positioned on the field: two in the top zone (one with the ball), two in the middle zone, and four in the bottom zone. A goal is also shown at the bottom center.</p> </div>	<p>Assiettes</p> <p>4 cones</p> <p>1 ballon</p>
<p><b>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</b></p>	<p><b>Commentaires :</b></p>	