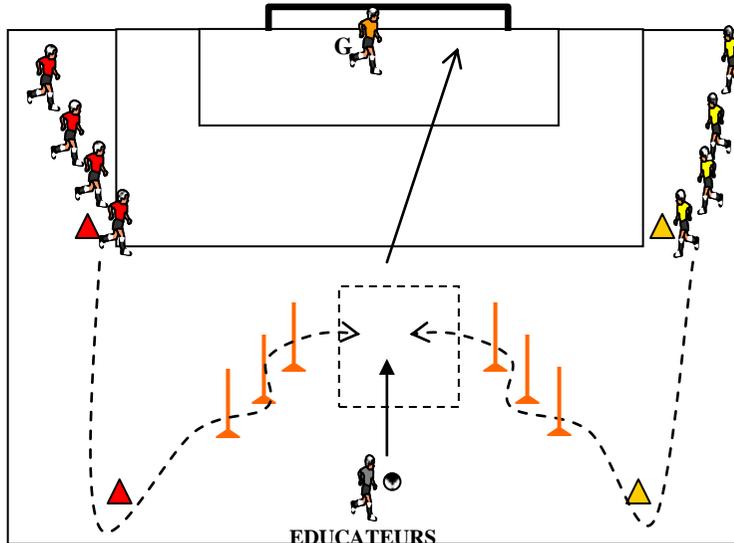
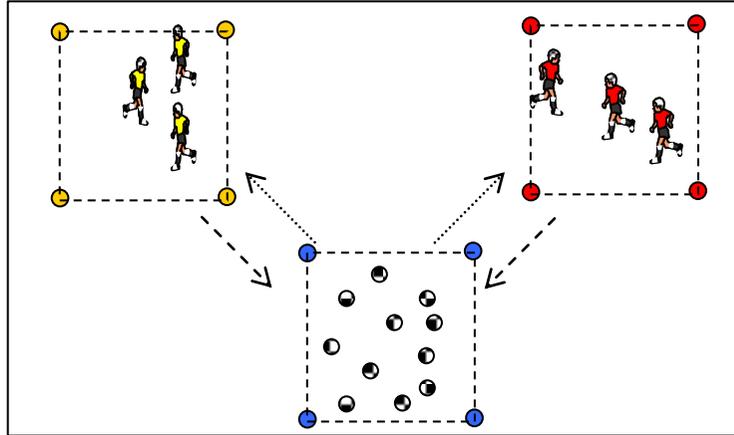
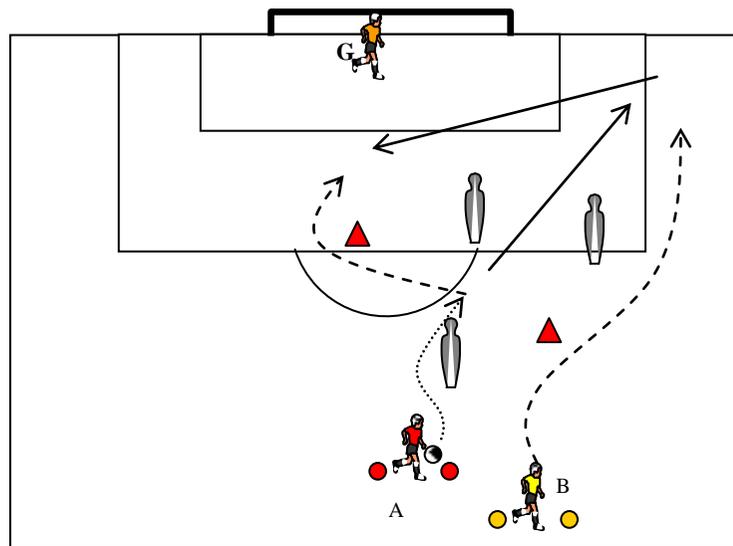
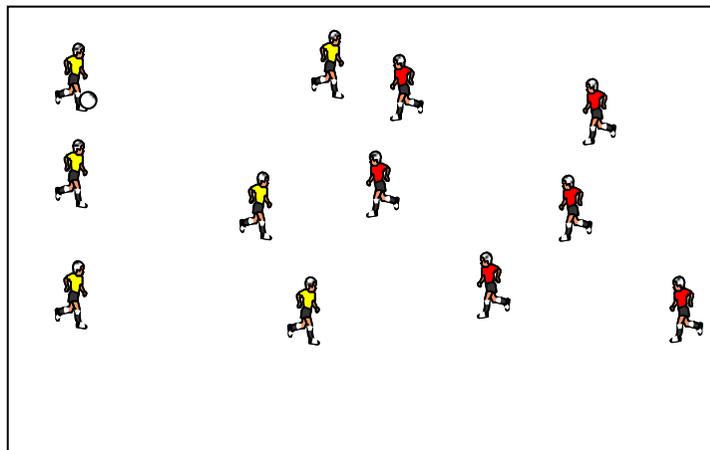


SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°16

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle, passes et tirs	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Conduite et maîtrise</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendant un temps donné, les joueurs de chaque équipe vont chercher le maximum de ballons dans la zone (A) et les apportent dans leur camp en conduite. ➤ Possibilité de mettre un joueur parasite qui est chargé de ramener les ballons de l'équipe adverse dans la zone (A) ➤ Possibilité d'aller chercher les ballons dans le camp adverse ➤ Possibilité de mettre des obstacles que doivent franchir les joueurs à l'aller et au retour. (Slalom) <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduite de balle libre. Que d'un pied... 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon/joueur</p>
<p>RECUPERATION</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p>Se lever le ballon → enchaîner : ballon bloqué entre les deux pieds, remonter le ballon le long du mollet d'un pied, lâcher le ballon et avant qu'il ne retombe faire 2 jongles.</p>	
<p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</p> <p>Vitesse de réaction</p> <p><u>Distance – 10 m :</u> Duel pour la conquête du ballon, après un appel de l'éducateur.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deux équipes sans ballon + 1 gardien ➤ Tracer une zone de 10 X 10 m face à un but. ➤ Chaque joueur à un numéro et les mêmes numéros sont utilisés pour les deux équipes. ➤ L'éducateur appelle un numéro et les joueurs correspondants entrent en duel dans la zone pour marquer après avoir fait le slalom. ➤ Le ballon est donné par l'éducateur <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dès qu'un joueur sort le ballon de la zone, l'adversaire ne joue plus. ➤ Dès qu'un joueur sort le ballon de la zone, il devient attaquant et l'autre est défenseur ➤ Faire intervenir un autre numéro pour apporter un soutien offensif et défensif. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 atelier pour 13 joueurs 	<p>Assiettes</p> <p>1 réserve de ballons</p> <p>6 constri-foot</p> <p>Cônes</p>



OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle, passes et tirs	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE TECHNIQUE</p> <p><u>Jeu Stop ball :</u> Jeu à surface réduite favorisant le dribble</p>	<p>CONSIGNES :</p> <p><u>Première séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Surface de jeu de 30 X 40 m ➤ Dans la moitié défensive le jeu est libre. ➤ Dans la moitié offensive, favoriser le dribble en n'autorisant que les passes en retrait et latérales <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obliger les joueurs à fixer l'adversaire. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p>
<p>APPRENTISSAGE TACTIQUE INDIVIDUELLE :</p> <p>Exercice <u>Création d'intervalle et Passe tendue :</u> Mettre un partenaire en situation de centre pour se mettre en situation de frappe.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec 1 ballon + 1 gardien 1. (A) conduit le ballon, (B) effectue la même course que (A) mais sans ballon 2. (A) fixe son adversaire direct (mannequin) et (B) s'écarte de (A) 3. (B) sollicite le ballon en profondeur, dans le dos de son adversaire direct (mannequin) 4. (A) donne en profondeur à (B) 5. (B) centre sur (A) <p>➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ (A) joue en une deux avec (B) face à son premier adversaire ➤ Varier les centres : ras de terre, en hauteur pour reprise de la tête <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 atelier pour 13 joueurs ➤ Etre exigeant sur la qualité de l'exécution des gestes 	<p>Assiettes</p> <p>Cône</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>3 mannequins</p> <p>1 gardien</p>



OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle, passes et tirs	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE DU JEU</p> <p>FRAPPER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE AU BUT</p> <p><u>Mon équipe a perdu le ballon, j'essaie de le récupérer :</u></p> <p>Objectif du match :</p> <ul style="list-style-type: none"> - marquage individuel dans la zone défensive - Passage d'une situation offensive à défensive.0 	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu en 3 contre 3 + 1 gardien/équipe (sur un terrain réduit de 40 X 30m) ➤ Tracer 2 lignes dans le sens de la LONGUEUR. ➤ Mettre des joueurs pivots ➤ Dès que le joueur est dans la zone offensive, il doit frapper au but ➤ Les joueurs qui sont sur les côtés n'ont pas le droit de frapper au but ➤ Jeu en 3 touches de balle, 2 puis libre ➤ Dès qu'une équipe marque, l'équipe perdante sort du jeu et se fait remplacer par l'équipe pivots. ➤ Le but n'est valable que si tous les joueurs sont dans la zone offensive <p>REMARQUES :</p> <p>Obliger les joueurs, dans les zones défensives, à ne pas lâcher leurs adversaires direct même quand ils n'ont pas le ballon.</p> <div data-bbox="1055 225 1771 1050" data-label="Diagram"> </div>	<p>Assiettes</p> <p>3 gardiens</p> <p>1 ballon</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>2 constri pour le but</p>
<p>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p>	<p>Commentaires :</p> <p>JAUNES : GUILLAUME (G) - MAXIME – LOÏC — STEVEN – GUILLAUME – JONATHAN - QUENTIN</p> <p>ROUGES : GWENDAL (G) – FLORIAN – BENJAMIN – GEOFFREY – YVERICK – JEREMY - LAETITIA</p>	