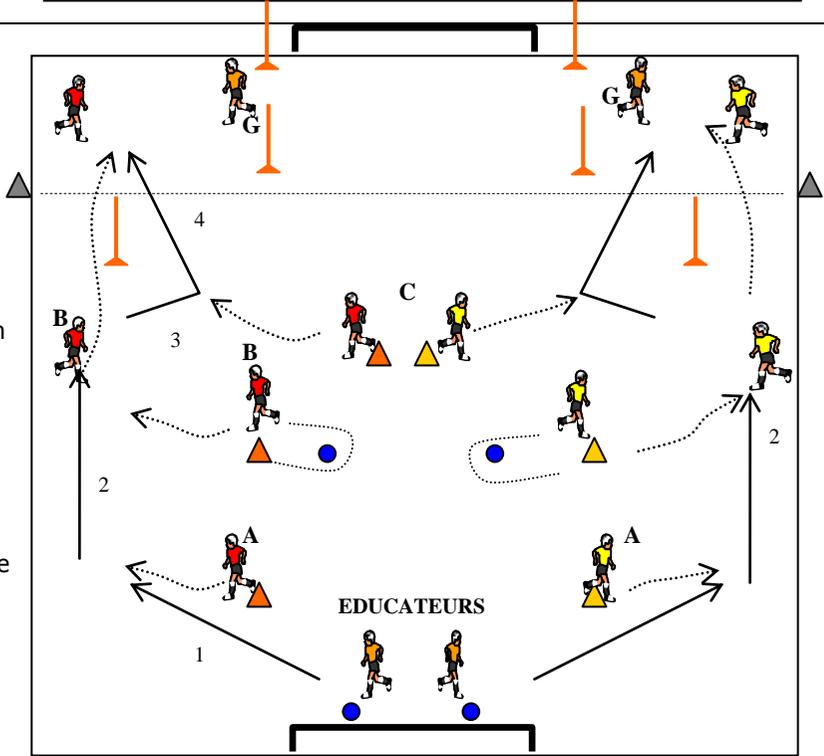
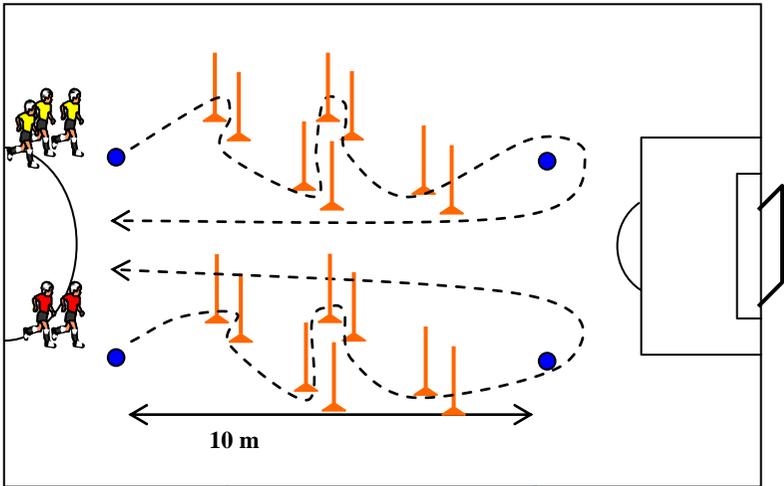
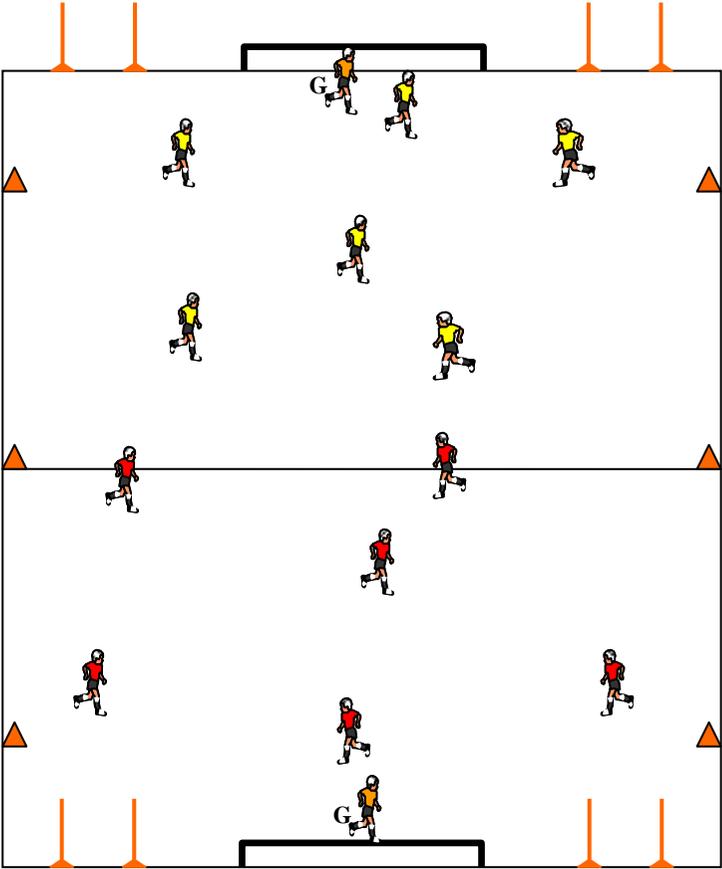


SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°2

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT TAUREAU</p> <p>Conservation du ballon en supériorité numérique sans déplacement</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans un carré de 7 m X 7m, mettre une assiette à chaque coin ➤ Taureau à 4 contre 1 ➤ Constituer des groupes de niveau ➤ Touches de balle libres, trois puis deux ➤ Changer le défenseur à chaque interception ➤ Si le défenseur prend un petit pont, il reste une fois de plus. ➤ Si les attaquants font 4 passes, le défenseur reste une fois de plus ➤ Changer les groupes de joueurs <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les attaquants peuvent uniquement se déplacer : 1 mètre à droite et 1 mètre à gauche 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5</p>
<p>RECUPERATION Maniement du ballon</p>	<p>Se lever le ballon : Enchaîner : Râteau avec la semelle, se lever le ballon avec le même pied (pointe du coup de pied) et essayer d'enchaîner 2 jongles (Travail effectué du bon et du mauvais pied)</p>	
<p>TACTIQUE INDIVIDUELLE Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u></p> <p>Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre l'espace libre ➤ Se démarquer ➤ Aider le porteur ➤ Utiliser le dribble ➤ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon. 	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 15 X 25 mètres ➤ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse ➤ Les touches sont faites aux pieds. Pas de hors jeu ➤ Toutes les 3 mn, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente ➤ Les joueurs qui gagnent à un niveau, montent, ceux qui perdent descendent ➤ Le ballon, au début des séquences est donné à ceux qui descendent <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux ➤ Donner le ballon et proposer une solution. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6</p>

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Coordination – Vitesse</p> <p><u>Relais :</u> Eviter des obstacles avec duel entre équipe.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deux équipes qui s'opposent en duel à la course ➤ Passer dans les portes puis revenir toucher la main de son partenaire qui démarre à son tour ➤ Un point à l'équipe gagnante de la manche ➤ Varier la disposition et l'espace entre les portes <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Course avant - Course arrière - Ballon au dessus de la tête - Ballon au pied <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Maximum 3 passages chacun par manche 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>16 constri-foot</p>
<p>TACTIQUE COLLECTIVE</p> <p>Démarquage, déplacement pour demander le ballon</p> <p>Conduite, dribble et feinte sous forme de duel par équipe</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un terrain de foot à 7, deux équipes s'opposent. ➤ L'équipe doit marquer le plus rapidement possible ➤ L'éducateur donne le ballon sur le coté au joueur A, au même moment le joueur B effectue un appel de balle (contournement de l'assiette) et demande le ballon le long de la ligne de touche ➤ Le joueur A doit lui transmettre le ballon en un minimum de temps ➤ B déborde et à l'approche du constri effectue un une-deux avec C ➤ Le joueur B effectue une frappe au but en deux touches de balle maximum <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le premier joueur arrivé au 13 mètres marque 1 point ➤ Si but marqué = 2 points 	<p>8 cônes</p> <p>4 assiettes</p> <p>6 constri foot</p> <p>2 gardiens</p> <p>1 réserve de ballon au niveau des éducateurs</p>



OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE DU JEU</p> <p><u>Mon équipe a le ballon, j'occupe bien ma zone :</u></p> <p>Objectifs du match : Donner des solutions d'attaque sur les côtés</p> <p>Utilisation des ailes pour favoriser la situation d'attaque</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 7 contre 7 organisé en 3-1-2 ➤ Règles du foot à 7 ➤ 1 but avec 1 gardien ➤ 3 points : dans le grand but ➤ 1 point : dans un petit but 	<p>MATERIEL</p> <p>6 cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>8 constri pour 4 buts</p> <p>1 ballon</p>
<p>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p>	<p>Commentaires :</p>	