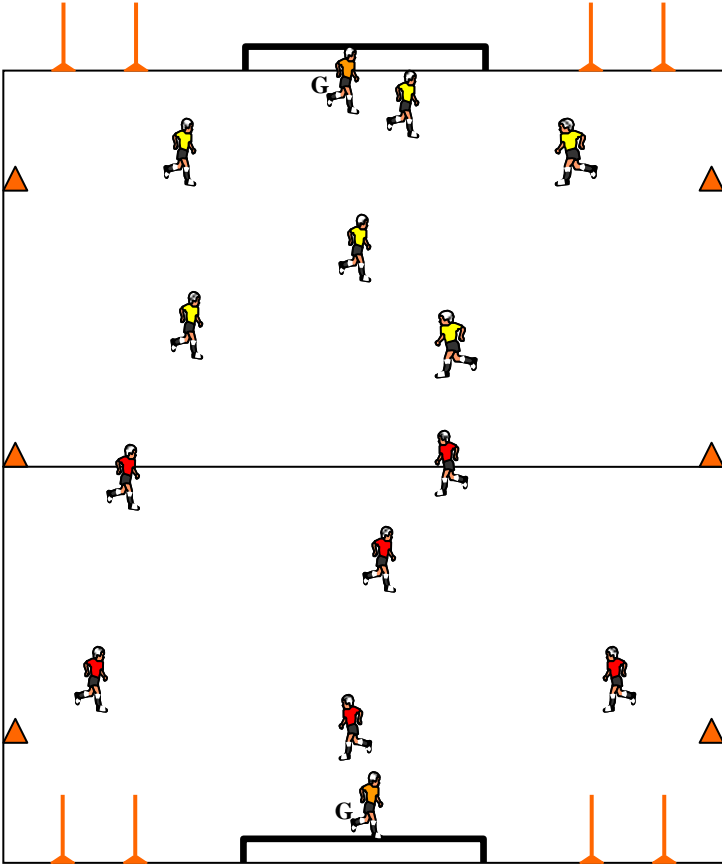


## SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°2

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

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b> 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"> <li>➤ Deux équipes qui s'opposent en duel à la course</li> <li>➤ Passer dans les portes puis revenir toucher la main de son partenaire qui démarre à son tour</li> <li>➤ Un point à l'équipe gagnante de la manche</li> <li>➤ Varier la disposition et l'espace entre les portes</li> </ul> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course avant</li> <li>- Course arrière</li> <li>- Ballon au dessus de la tête</li> <li>- Ballon au pied</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maximum 3 passages chacun par manche</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>16 constri-foot</p>
<p><b>TACTIQUE COLLECTIVE</b></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"> <li>➤ Sur un terrain de foot à 7, deux équipes s'opposent.</li> <li>➤ L'équipe doit marquer le plus rapidement possible</li> <li>➤ 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</li> <li>➤ Le joueur A doit lui transmettre le ballon en un minimum de temps</li> <li>➤ B déborde et à l'approche du constri effectue un une-deux avec C</li> <li>➤ Le joueur B effectue une frappe au but en deux touches de balle maximum</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le premier joueur arrivé au 13 mètres marque 1 point</li> <li>➤ Si but marqué = 2 points</li> </ul>	<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><b>APPRENTISSAGE DU JEU</b></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><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 7 contre 7 organisé en 3-1-2</li> <li>➤ Règles du foot à 7</li> <li>➤ 1 but avec 1 gardien</li> <li>➤ 3 points : dans le grand but</li> <li>➤ 1 point : dans un petit but</li> </ul> 	<p><b>MATERIEL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6 cônes</li> <li>2 couleurs de chasubles</li> <li>8 constri pour 4 buts</li> <li>1 ballon</li> </ul>
<p><b>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</b></p>	<p><b>Commentaires :</b></p>	