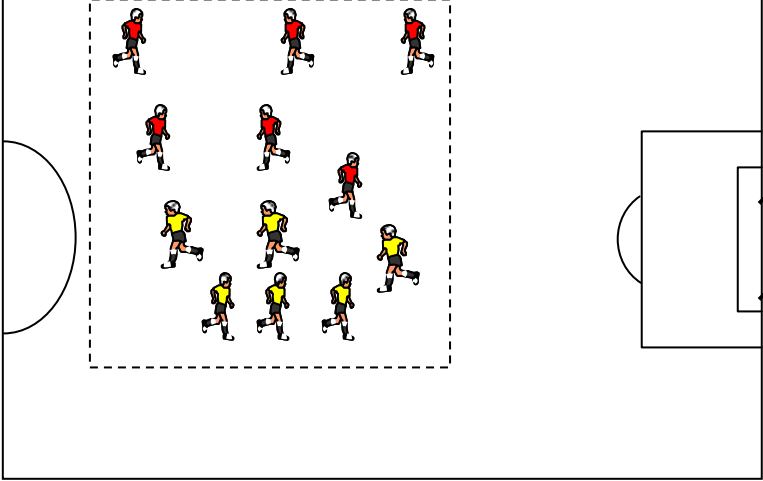
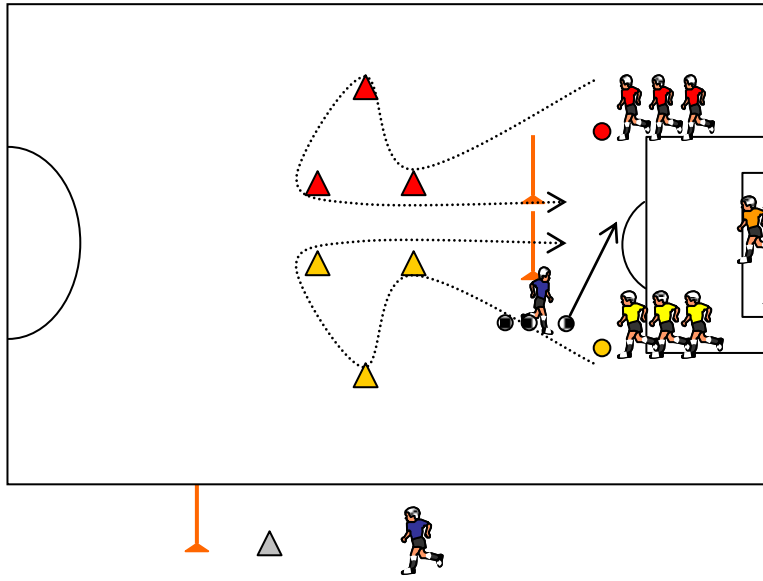
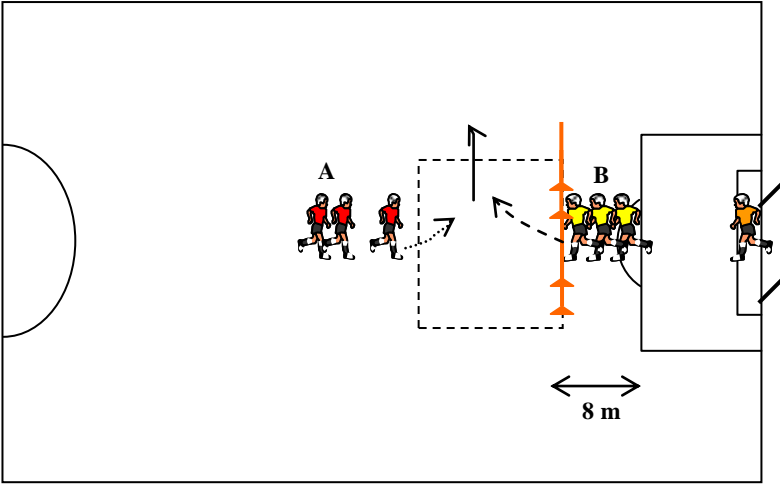
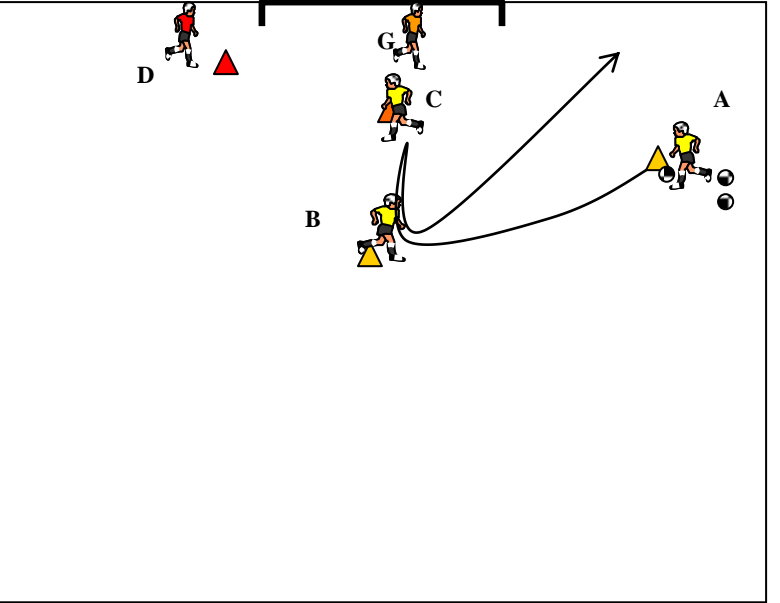
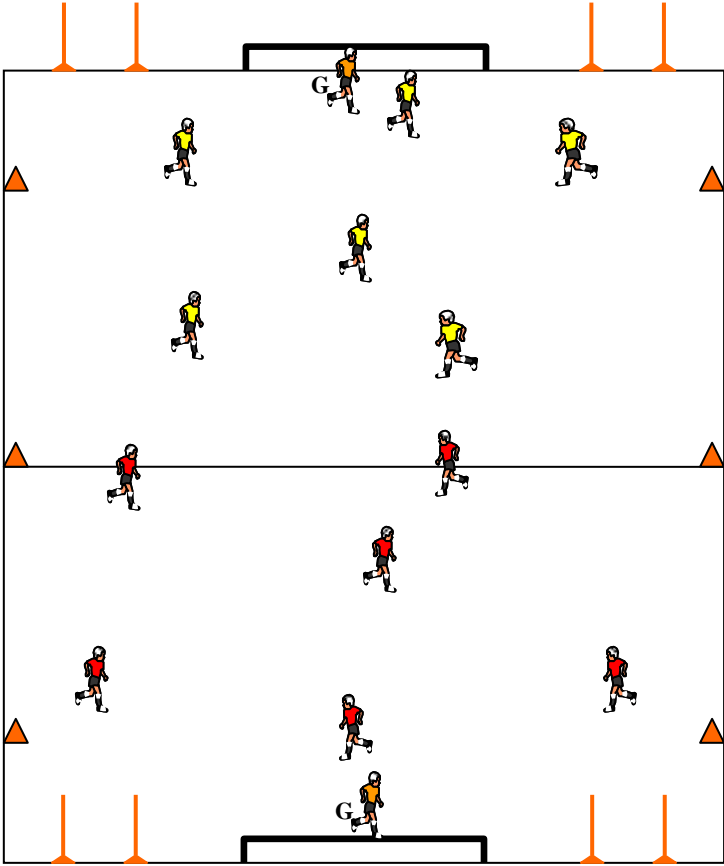


SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°5

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT PRISE EN MAIN DU GROUPE</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Déséquilibrer l'adversaire</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu à 6 contre 6 sur une surface de 30 X 40 ➤ Marquer en traversant, en conduite de balle, la ligne adverse ➤ Touches de balle libres puis trois ➤ Les touches se font aux pieds <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>RECUPERATION Maniement du ballon</p>	<p>Se lever le ballon : Enchaîner : passer le pied sous le ballon et essayer de faire 2 jongles</p>	
<p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse de réaction</p> <p><u>Duel sur distance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore. 	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux sans ballon avec 1 gardien ➤ Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but ➤ Passer entre les deux portes, en luttant avec l'adversaire, avant la frappe de balle ➤ Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur ➤ Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours ➤ <u>Variante sur le départ des joueurs :</u> <ul style="list-style-type: none"> - debout et assis - allongé, face et dos au sol <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Si faute lors du duel, tirer un penalty ➤ Maximum 4 à 5 passages par série. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>2 constri-foot</p> <p>1 ballon pour 2</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 ➤ Variantes : <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 coté 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>TACTIQUE COLLECTIVE</p> <p>La conservation du ballon</p> <p>Le centre</p> <p>La reprise</p> <p>La supériorité numérique</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le joueur A donne à B qui redonne en une touche de balle à C ➤ C remise en une touche de balle à B qui met en profondeur à A ➤ A doit centrer sur C. ➤ Au moment ou A donne le ballon à B, le défenseur D prend au marquage le joueur C ➤ Variantes : <ul style="list-style-type: none"> - centrer à raz de terre, au premier poteau au second poteau - Faire participer le joueur B à l'attaque - Modifier la position du défenseur (marquage stricte sur l'attaquant C, départ à gauche du but, à droite, etc.) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Etre exigeant sur la qualité des passes ➤ Demander au joueur C de bien temporiser son appel de balle pour recevoir le centre dans les meilleures conditions ➤ Faire travailler à gauche et à droite 		<p>4 cônes</p> <p>1 gardien</p> <p>1 réserve de ballon</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>	