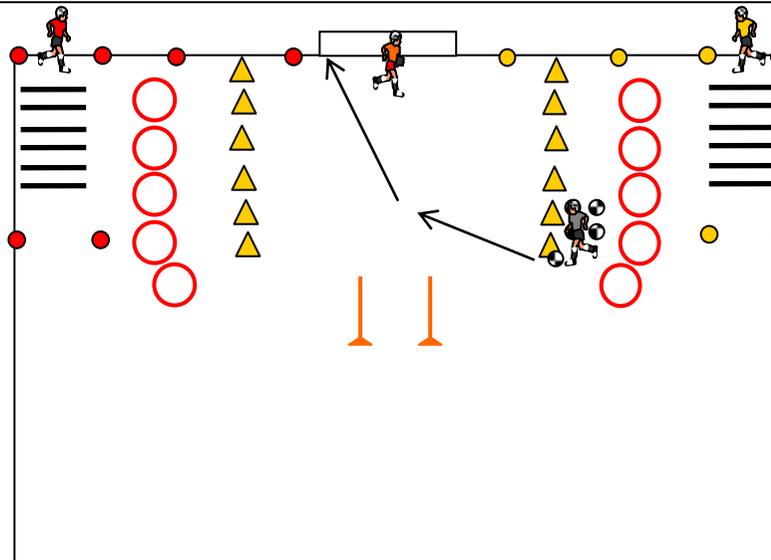
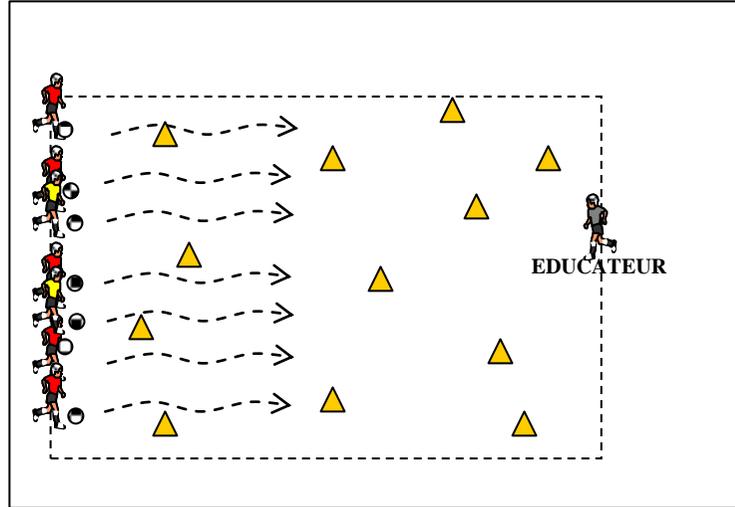
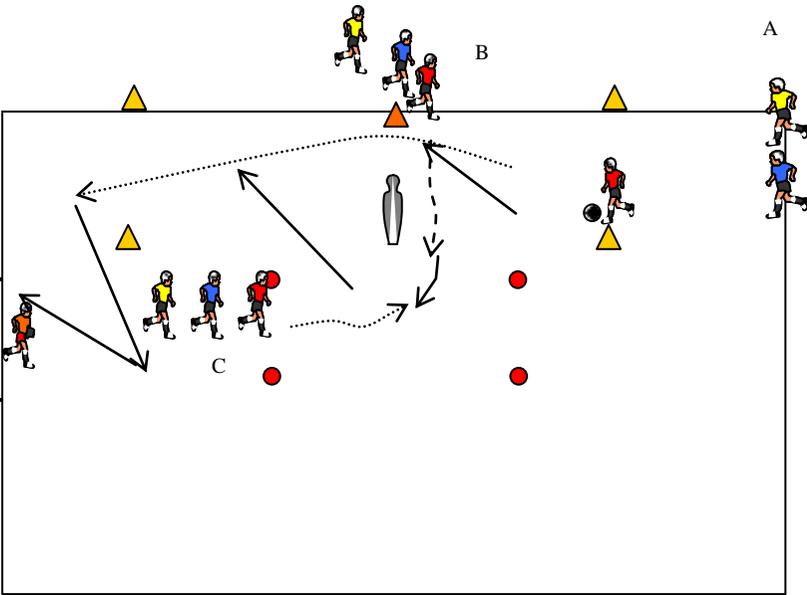
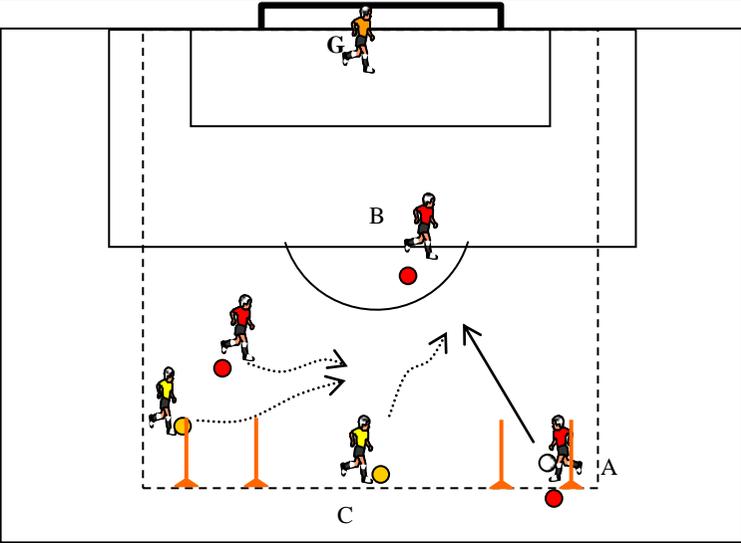


## SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°13

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Conduite et maîtrise. Lever la tête.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Immobiliser son ballon sur la ligne d'arrivée après une conduite.</li> <li>➤ L'éducateur se tourne, après s'être relevé et fait reculer les joueurs qui ne se sont pas immobilisés assez tôt.</li> <li>➤ Possibilité de mettre des obstacles que doivent franchir les joueurs (slalom)</li> </ul> <p><u>VARIANTES SUR LA CONDUITE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Libre, que d'un pied. Que de l'intérieur puis que de l'extérieur d'un pied.</li> <li>➤ Semelle</li> </ul> <p><u>VARIANTES SUR LE BLOCAGE DU BALLON:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Semelle. Assis sur le ballon.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Utiliser différentes conduites de balle sans oublier le mauvais pied.</p>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 mannequin</p> <p>1 ballon/joueur</p>
<p><b>RECUPERATION</b></p> <p>Maniement du ballon</p>	<p><b>Jonglerie libre.</b></p>	
<p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b></p> <p>Vitesse de réaction</p> <p><u>Distance – 10 mètres :</u> Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore ou visuel</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par deux SANS BALLON+ 1 gardien</li> <li>➤ Deux joueurs s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but</li> <li>➤ Faire 3 ateliers             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 appui entre chaque barre</li> <li>2. Cloche pied dans chaque cerceau</li> <li>3. 1 levé de genoux entre chaque plot</li> </ol> </li> </ul> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Modifier la position des cerceaux</li> <li>➤ Départ debout, assis, allongé, face et docs au sol.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maximum 4 à 5 passages</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 réserve de ballons</p> <p>2 constri foot pour la porte</p> <p>Cerceaux</p> <p>Plots</p> <p>barres</p>



OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p><b>APPRENTISSAGE TECHNIQUE :</b> Exercice chronométré</p> <p><u>Enchaînement passe et contrôle :</u> Animation offensive à 3 sur un côté.</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Un ballon pour 3 joueurs, relance de l'éducateur sur le côté</li> <li>➤ Le joueur (A) contrôle orienté et part en conduite de balle, passe la porte 1 → <b>Départ chrono</b> -&gt; (A) donne à (B)</li> <li>➤ (B) rentre vers l'axe, (C) se démarque par rapport à son adversaire (mannequin) et vient en appui sur (B)</li> <li>➤ (C) met en profondeur à (A) qui doit passer la porte 2 -&gt; <b>Arrêt chrono</b></li> <li>➤ (A) centre sur (C) en retrait dès qu'il a passé la porte 2 et (C) doit marquer en une touche de balle.</li> <li>➤ L'équipe qui fait le meilleur temps = 2 points</li> <li>➤ L'équipe qui marque = 3 points</li> </ul> <p><b>Variante :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Finir devant le but</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A la moitié du temps de l'exercice inverser le départ et l'arrivée</li> <li>➤ Limiter le nombre de touche de balle à 3 touches</li> <li>➤ Annoncer les temps à chaque passage</li> <li>➤ Changer les postes à chaque passage</li> </ul> 	<p>Assiettes 1 ballon pour 3 3 constri-foot 1 mannequin 3 couleurs de chasubles 1 chronomètre</p>
<p><b>APPRENTISSAGE TACTIQUE INDIVIDUELLE :</b></p> <p>Exercice <u>Gestion offensive en infériorité numérique :</u> Objectifs des attaquants : - Déséquilibrer son adversaire par le dribble - Si pas de déséquilibre, conserver le ballon pour attendre de l'aide - Aider son partenaire</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 3 sur une surface de 35 X 40 m + 1 gardien</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but, les défenseurs entre les portes.</li> <li>➤ Départ de la situation : - (A), le défenseur fait une mauvaise relance vers (B), - (C), l'attaquant intercepte la passe - Dès que (A) a fait la passe, les cinq joueurs jouent réels</li> <li>➤ Dès que le ballon sort de la surface de jeu, qu'un défenseur fait une relance vers l'éducateur ou à son gardien ou après 30 sec : la situation est terminée</li> <li>➤ Compter le hors jeu à partir des 13 mètres</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 atelier pour 21 joueurs</li> <li>➤ Contre-attaquer le plus rapidement possible afin d'éviter le retour d'un adversaire.</li> </ul> 	<p>Assiettes Cônes 1 ballon pour 5 4 constris pour 2 portes</p>

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p><b>A020PPRENTISSAGE DU JEU</b></p> <p><b>AMELIORER LE JEU COLLECTIF</b></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"> <li>- marquage individuel dans la zone défensive</li> <li>- Passage d'une situation offensive à défensive.0</li> </ul>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu en 7 contre 7</li> <li>➤ Règles foot à 9</li> <li>➤ Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur.</li> <li>➤ La zone du milieu etant moins large que les deux autres .</li> <li>➤ 2 contre 2 dans chaque zone</li> <li>➤ Marquage individuel dans toutes les zones</li> <li>➤ Interdiction de changer de zone. La transmission du ballon s'effectuant uniquement par des passes.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></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="1050 225 1771 1051" data-label="Diagram"> </div>	<p>Assiettes</p> <p>2 gardiens</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</b></p>	<p><b>Commentaires :</b></p>	