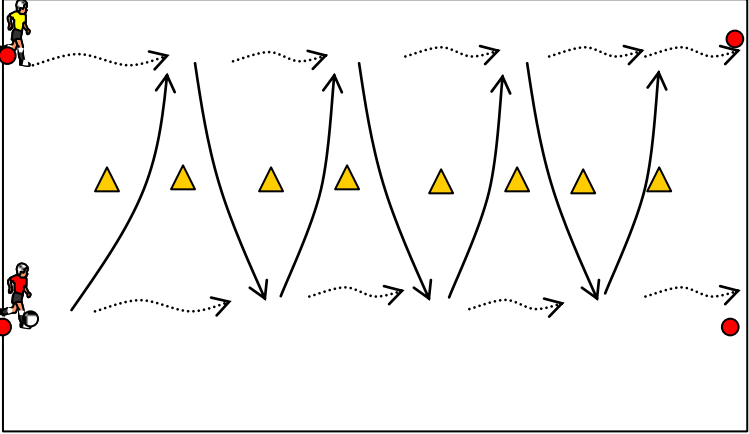
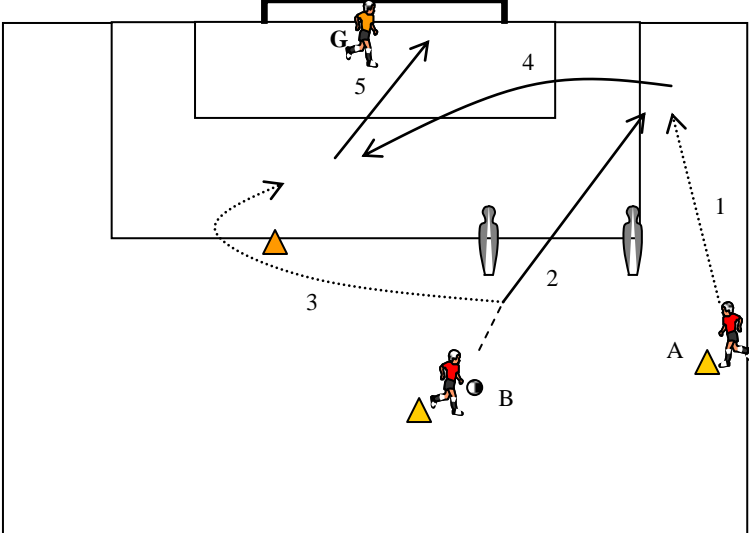
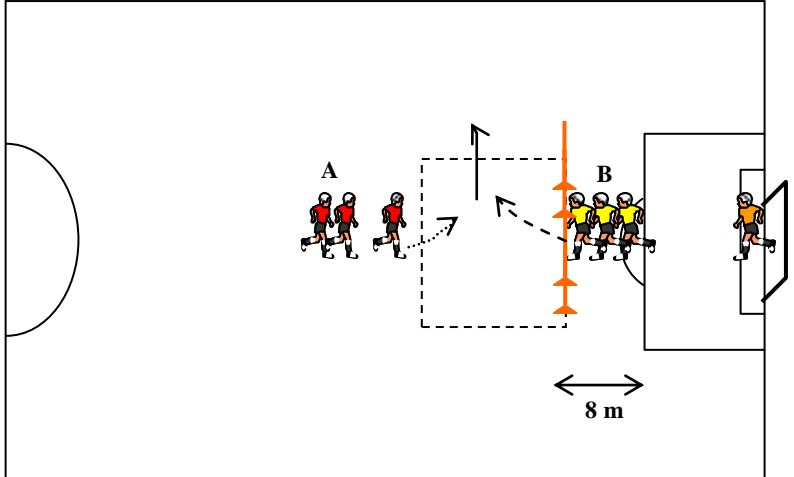
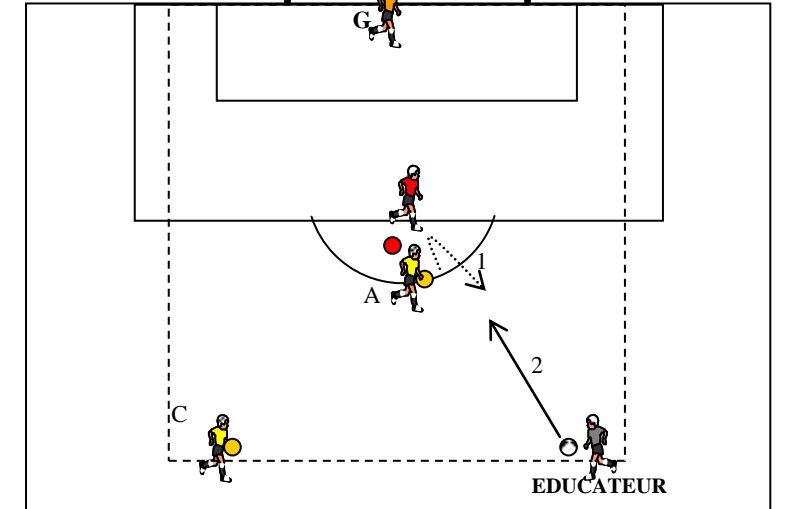


## SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°14

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Effectuer des passes en course</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur une largeur de terrain, un ballon pour 2 joueurs</li> <li>➤ Les joueurs placés à 15 mètres l'un de l'autre échangent le ballon entre les cônes espacés de 3 mètres.</li> <li>➤ Possibilité de travailler les courses croisées</li> </ul> <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Travailler les courses croisées</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Utiliser les différentes surface de contact pour faire les passes.</p> 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon/2 joueurs</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 explosive</p> <p><u>Distance – 10 mètres :</u> Appel de balle dans le dos du défenseur pour se mettre en situation de centre</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par deux avec 1 ballon + 1 gardien</li> <li>➤ Déroulement :</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (A) sollicite le ballon dans l'espace, en profondeur, dans le dos de son adversaire direct (mannequin)</li> <li>2. (B) conduit le ballon et fait une passe dans la course de (A), entre les deux adversaires (mannequins), avant que celui-ci ne soit en position de hors jeu.</li> <li>3. (B) sollicite la balle au centre en passant derrière le cône</li> <li>4. (A) après la passe de (B) centre dans la course de (B)</li> <li>5. (B) sans contrôle frappe au but</li> </ol> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire l'exercice du côté droit et côté gauche du but</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Varier la position du cône pour que (B) arrive en pleine course.</li> <li>➤ Maximum 4 à 5 passages par série.</li> </ul> 	<p>Assiettes</p> <p>1 réserve de ballons</p> <p>2 mannequins</p> <p>Cônes</p>

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes		MATERIEL
<p><b>TECHNIQUES DEFENSIVES</b></p> <p>Duel dans une zone pour la récupération du ballon</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par deux avec un ballon + un gardien par atelier</li> <li>➤ Tracer une zone de 6 mètres par 8 mètres</li> <li>➤ 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</li> <li>➤ Si le joueur y parvient, il reste attaquant</li> <li>➤ Si le défenseur récupère le ballon ou qu'il le sort de la zone de jeu, il devient attaquant</li> <li>➤ <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier la position de départ du défenseur ; face, côté et derrière l'attaquant</li> <li>- Varier la position de départ de l'attaquant ; face sur le côté et dos au but</li> <li>- Ballon donné à l'attaquant par un partenaire</li> </ul> </li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grands ponts et lobe interdit</li> </ul>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>4 constris pour 2 portes</p>
<p><b>APPRENTISSAGE TACTIQUE INDIVIDUELLE :</b></p> <p>Exercice</p> <p><u>Gestion défensive en infériorité numérique :</u></p> <p>Objectifs de l'attaquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déséquilibrer son adversaire par le dribble</li> <li>- Utiliser le soutien</li> <li>- Si pas de déséquilibre, conserver le ballon</li> </ul>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 1 sur une surface de 25 X 20 m + 1 gardien</li> <li>➤ Marquer dans un but avec 1 gardien</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>- (A), l'attaquant fait un appel contre-appel pour recevoir un passe de (B)</li> <li>- L'éducateur, lui donne le ballon dans les pieds</li> <li>- Dès que l'éducateur a fait la passe, les trois joueurs jouent réels.</li> </ul> </li> <li>➤ L'attaquant peut utiliser son éducateur en soutien</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 20 sec : la situation est terminée</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 atelier pour 13 joueurs</li> <li>➤ Si la situation est bloquée, l'attaquant doit utiliser le soutien pour mieux repartir de l'avant.</li> </ul>		<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon</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 le ballon, j'écarte le jeu sur les côtés :</u></p> <p>Objectif du match :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Donner sur les côtés</li> <li>- Utilisation des ailes.</li> <li>- Déséquilibrer le bloc défensif adverse.</li> </ul>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 45 m X 40 mètres</li> <li>➤ Règles foot à 9, pas de hors de jeu, ni de corner</li> <li>➤ Tracer une zone de 5 mètres sur toutes la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe.</li> <li>➤ Mettre un joueur « pivot », de chaque équipe, dans les deux zones de leur partie offensive et les changer toutes les 3 minutes</li> <li>➤ Les pivots ont deux touches de balle pour remiser ou centrer</li> <li>➤ Aucun joueur ne peut pénétrer dans les zones latérales</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <p>Matérialiser avec une couleur différente chaque zone par équipe</p> <p>Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux pivots</p>	<p>Assiettes</p> <p>2 gardiens</p> <p>1 ballon</p>
<p><b>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</b></p>	<p><b>Commentaires :</b></p>	

