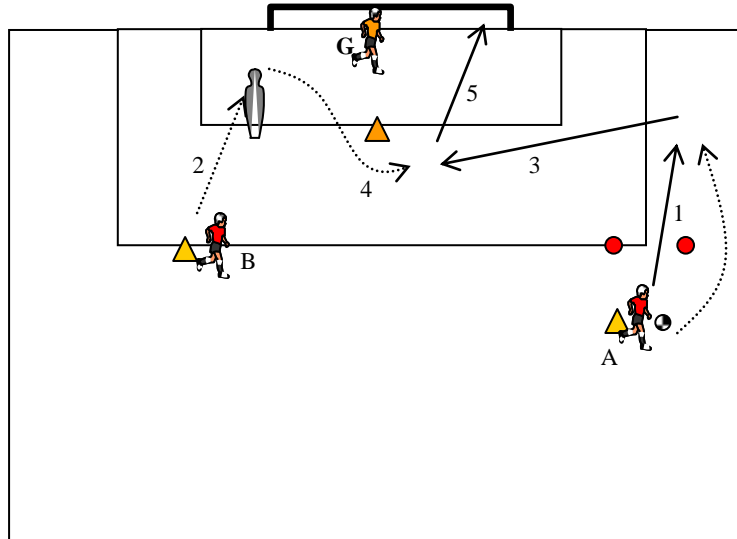
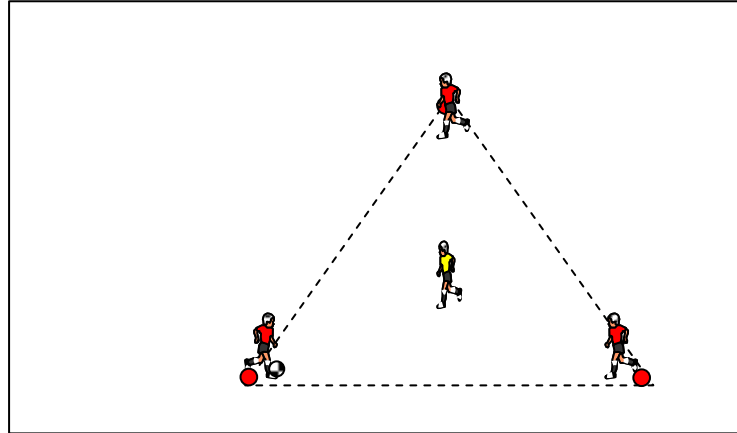
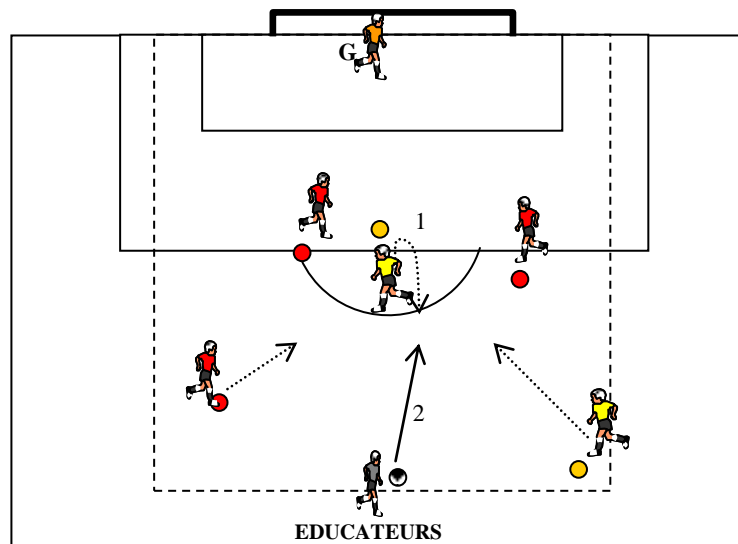
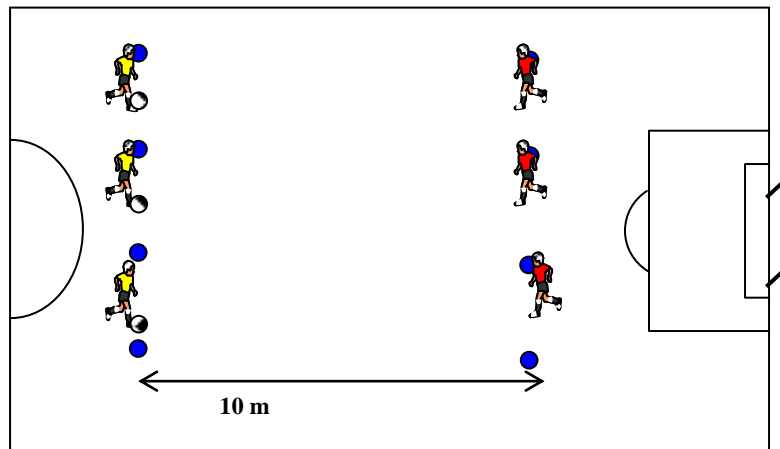


SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°15

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p><u>Taureau :</u> Conservation du ballon en supériorité numérique sans déplacement</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans un triangle de 5 mètres de côté, mettre une assiette à chaque coin . ➤ Taureau 3 contre 1 ➤ Constituer des groupes de niveau ➤ Touches de balle libre, 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 quatre passes, le défenseur reste une fois de plus ➤ Changer les groupes de joueurs <p>Remarques : Les attaquants peuvent uniquement se déplacer : 1 mètre à gauche ou 1 mètre à droite</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon/4 joueurs</p>
<p>RECUPERATION</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p>Equilibre du ballon : Se poser le ballon sur le pied gauche / sur le pied droit/ sur les épaules et essayer de le maintenir en équilibre</p>	
<p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</p> <p>Vitesse explosive</p> <p><u>Distance – 10 m :</u> Course de finition sur un ballon venant derrière</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec 1 ballon + 1 gardien ➤ Déroulement : <ol style="list-style-type: none"> 1. (A) pousse le ballon entre les deux assiettes (5 à 6 mètres) puis, 2. (B) sollicite le ballon au 2ème poteau, dans le dos de son adversaire (mannequin) 3. (A) centre en retrait vers le cône, 4. (B) après être passé derrière le cône, sans contrôle frappe au but. <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire l'exercice du côté droit et côté gauche du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 atelier pour 13 joueurs ➤ Etre exigeant sur la qualité de »s appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 réserve de ballons</p> <p>1 mannequin</p> <p>Cônes</p>



OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE TECHNIQUE</p> <p><u>Amorti et passe :</u> Apprentissage des gestes</p>	<p>CONSIGNES :</p> <p><u>Première séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec 1 ballon ➤ Les joueurs sont positionnés à 10 m l'un en face de l'autre et exécutent par séquence de 10 des renvois avec amorti au préalable. ➤ Les renvois seront fait avec le plat du pied <p><u>Deuxième séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rapprocher les joueurs à 4 mètres l'un de l'autre toujours sur des séquences de 10 répétitions ➤ Travail sur les différents amortis : <ul style="list-style-type: none"> - Coup du pied - Poitrine - Tête ➤ Enchaîner contrôle au sol avant la passe ➤ Passe directe ensuite <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Etre exigeant sur la qualité du contrôle 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p>
<p>APPRENTISSAGE TACTIQUE INDIVIDUELLE :</p> <p>Exercice</p> <p><u>Gestion offensive en infériorité numérique :</u></p> <p>Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déséquilibrer son adversaire par le dribble - Utiliser le soutien - Si pas de déséquilibre, conserver le ballon pour attendre de l'aide 	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 3 sur une surface de 35 m X 40 m + 1 gardien ➤ Marquer dans un but avec gardien ➤ Départ de la situation : ➤ (A), l'attaquant fait un appel contre appel ➤ L'éducateur, lui donne le ballon dans les pieds. ➤ Dès que l'éducateur a fait la passe les cinq joueurs jouent réels. ➤ Les attaquants peuvent utiliser leur éducateur en soutien. ➤ Dès que le ballon sort de la surface de jeu. Qu'un défenseur fait une relance à l'éducateur ou à son gardien. Après 30 secondes ; la situation est terminée ➤ Compter le hors jeu qu'à partir des 13 mètres <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 atelier pour 13 joueurs ➤ Utiliser le soutien ou son partenaire pour mieux repartir de l'avant. 	<p>Assiettes</p> <p>Cône</p> <p>1 ballon pour 5</p>



OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>A020PPRENTISSAGE DU JEU</p> <p>AMELIORER LE JEU COLLECTIF</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"> - Donner sur les côtés - Utilisation des ailes. - Déséquilibrer le bloc défensif adverse. 	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 45 m X 40 mètres ➤ Règles foot à 9, pas de hors de jeu, ni de corner ➤ Marquer dans un but avec gardien ou dans une des deux portes latérales sur une conduite de balle ou en effectuant une passe à un partenaire ➤ Le but peut être marqué des deux côtés des portes ➤ But marqué dans une porte : 2 points ➤ But marqué dans le but : 1 point <p>REMARQUES :</p> <p>Obliger les joueurs à utiliser les portes comme soutiens si la situation est bloquée sur le côté.</p> <div data-bbox="1055 225 1771 1050" data-label="Image"> </div>	<p>4 constris pour les portes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 gardiens</p> <p>1 ballon</p>
<p>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p>	<p>Commentaires :</p>	