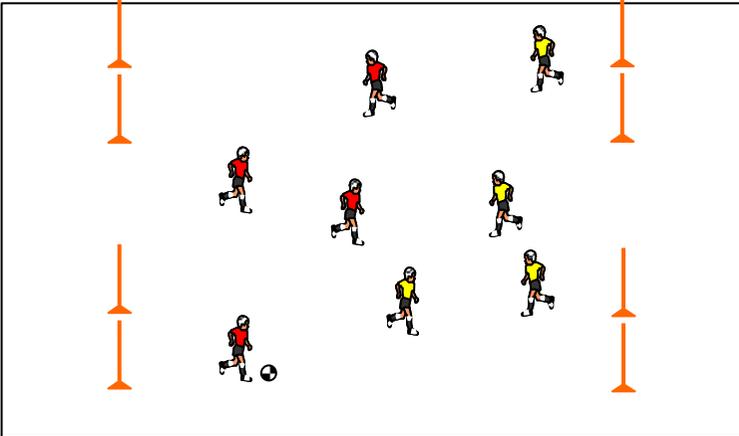
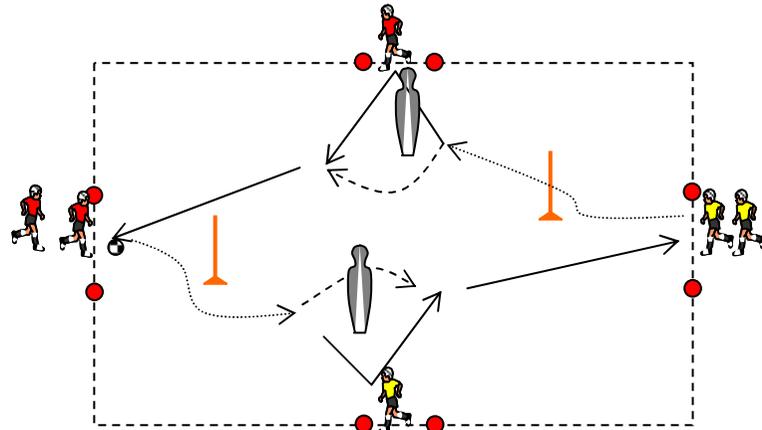
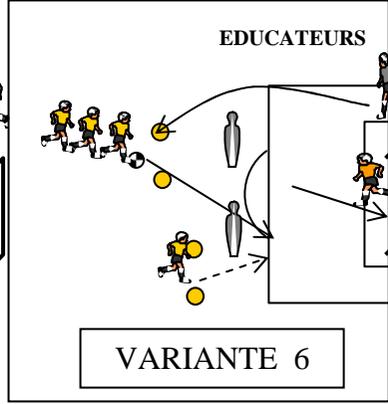
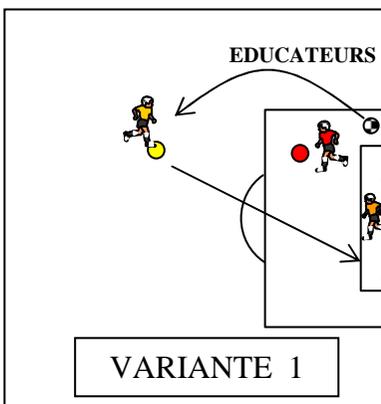
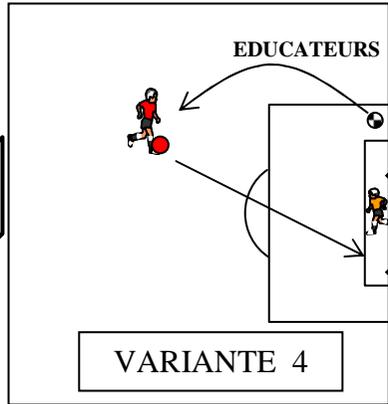
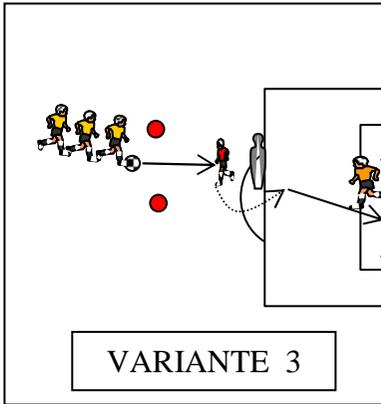
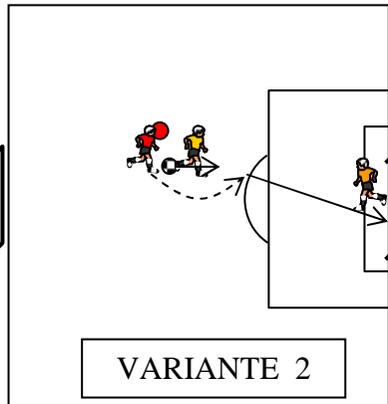
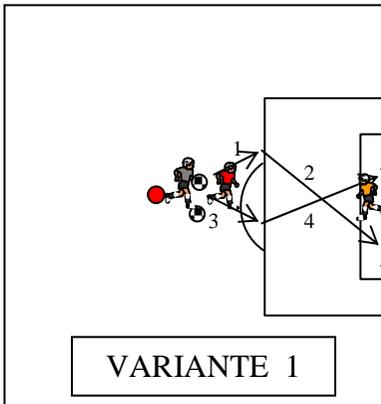


SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°22

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle + exercice face aux buts	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Fixer un espace pour marquer de l'autre.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 7 contre 7 sur une surface de 30 X 40 avec quatre buts de 4 mètres ➤ Marquer dans un des deux buts diagonalement opposés sans gardien. ➤ Le but peut-être marqué des deux côtés du but ➤ Touches de balle libre puis trois puis deux ➤ Les touches se font aux pieds . <p>Remarques : Matérialiser les deux buts de chaque équipe par une couleur. Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon. Obliger les joueurs à fixer un but pour marquer sur un autre. Changer de but à chaque but marqué.</p> 	<p>Assiettes</p> <p>4 constri-foot</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>RECUPERATION</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p>Equilibre du ballon : Se poser le ballon entre les 2 pieds et essayer de le maintenir bloqué en équilibre en avançant. Concours sur la distance parcourue : départ sur la même ligne, quand le ballon tombe, le joueur repart sur la ligne de départ.</p>	
<p>TECHNIQUES DE DRIBBLES</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur une surface de 30 X40 mètres, mettre 2 pivots sur les côtés ➤ Le premier joueur débute une conduite de balle, face au constri-foot, il effectue un dribble indiqué au préalable par l'éducateur <ul style="list-style-type: none"> ✓ Feinte de passe et Crochet intérieur ✓ Feinte de passe et Crochet extérieur ✓ Passement de jambe devant le ballon et enchaînement rapide de l'extérieur du pied ✓ Feinte d'emmener de l'extérieur d'un pied (passement de jambe) et départ explosif de l'extérieur de l'autre pied. ✓ Double contacts intérieur / extérieur du même pied et sursaut de l'autre pied et accélération ➤ Face au mannequin, il effectue un une-deux avec le pivot (utiliser toutes les surfaces de contact et les deux pieds) ➤ A la sortie du une-deux, il transmet au joueur en face de lui en une touche de balle <p>Remarques :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans chaque exercice, l'orientation des épaules, l'accélération et la position du corps en général sont très importants dans la réalisation de ces gestes techniques. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>2 constri-foot</p> <p>2 mannequins</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle + exercice face aux buts	MATERIEL
<p>EXERCICE FACE AU BUT</p> <p><u>Se mettre en position de frappe</u></p>	<p>CONSIGNES :</p> <p>Variante 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Avec 2 ballons, l'éducateur donne successivement 1 ballon à gauche et l'autre à droite ➤ Le joueur frappe le premier ballon puis le second. <p>Variante 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Duel après un petit pont consenti par le défenseur ➤ L'attaquant doit marquer malgré la pression du défenseur. <p>Variante 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Demi-tour avec un défenseur (mannequin) dans le dos et tir <p>Peut se jouer avec un défenseur en remplacement du mannequin</p> <p>Variante 4 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Contrôle d'un ballon venant de face et tir immédiat <p>Variante 5 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'éducateur envoie un ballon au premier joueur qui après un contrôle vient en duel face à son adversaire direct ➤ Le joueur frappe immédiatement au but après avoir gagné son duel <p>Variante 6 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'éducateur envoie un ballon au premier joueur qui après en contrôle met en profondeur pour son coéquipier entre les deux défenseurs (mannequins) ➤ Le dernier joueur frappe immédiatement au but sans contrôle 	<p>Assiettes</p> <p>4 constri-foot pour 2 portes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>Maximum de ballons</p> <p>Mannequins</p>



OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle + exercice face aux buts	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE DU JEU</p> <p>FRAPPER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE AU BUT</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"> - marquage individuel dans la zone défensive - Passage d'une situation offensive à défensive. 	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu en 3 contre 3 + 1 gardien/équipe (sur un terrain réduit de 40 X 30m) ➤ Tracer 2 lignes dans le sens de la LONGUEUR. ➤ Mettre des joueurs pivots ➤ Dès que le joueur est dans la zone offensive, il doit frapper au but ➤ Les joueurs qui sont sur les côtés n'ont pas le droit de frapper au but ➤ Jeu en 3 touches de balle, 2 puis libre ➤ Dès qu'une équipe marque, l'équipe perdante sort du jeu et se fait remplacer par l'équipe pivots. ➤ Le but n'est valable que si tous les joueurs sont dans la zone offensive <p>REMARQUES :</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="1070 177 1787 1007" data-label="Diagram"> </div>	<p>Assiettes</p> <p>3 gardiens</p> <p>1 ballon</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>2 constris pour le but</p>
<p>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p>	<p>Commentaires :</p>	