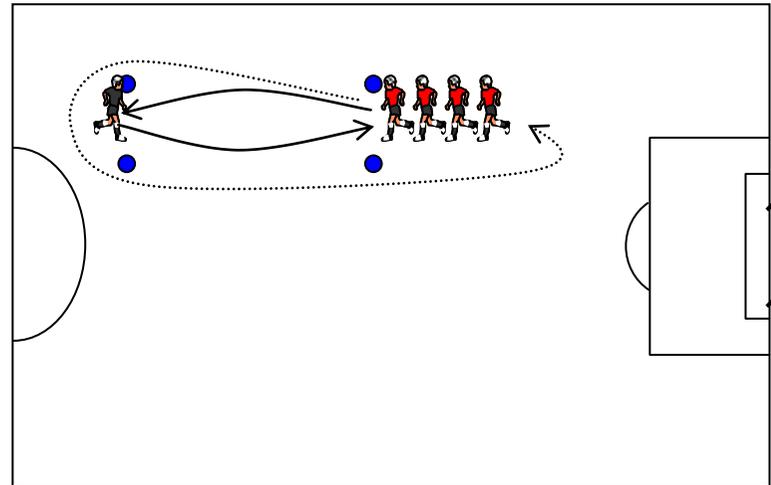
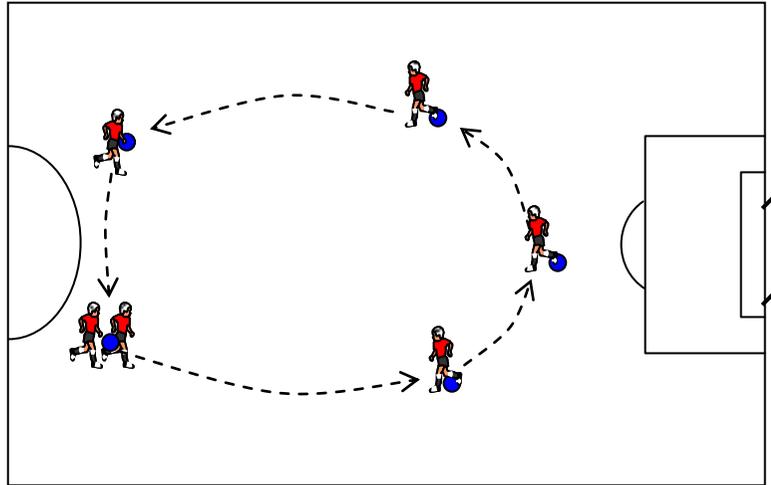
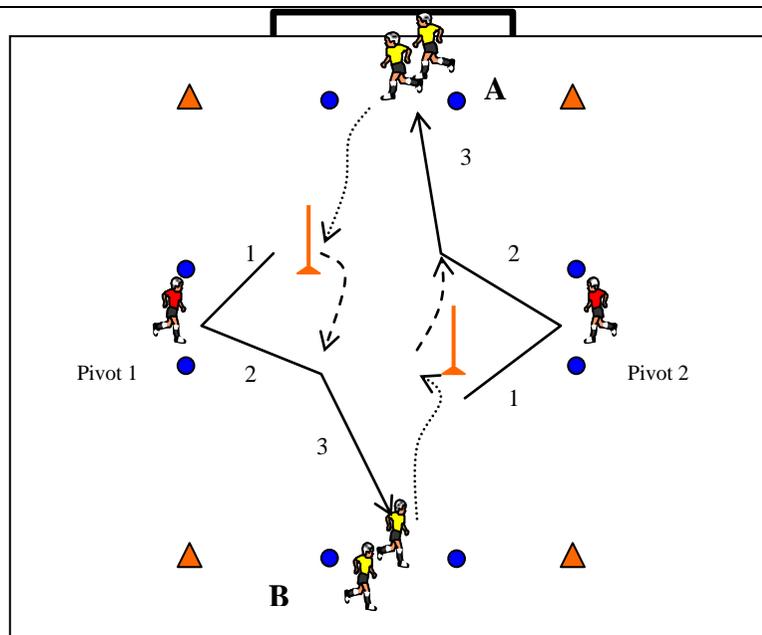
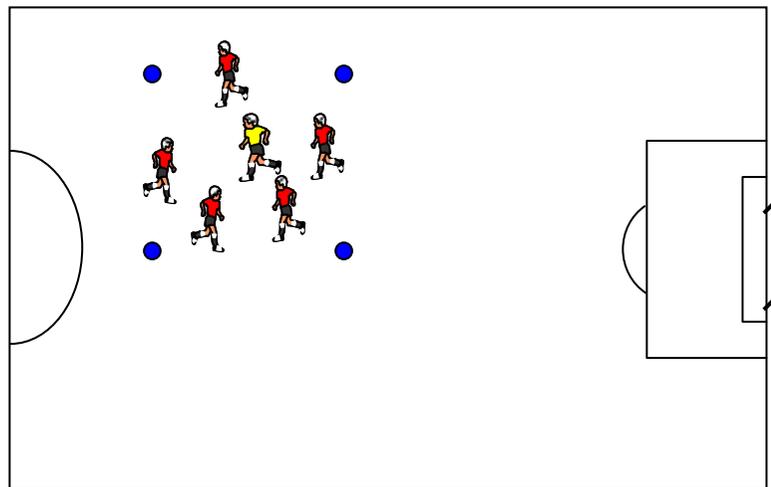


## SEANCE CATEGORIE BENJAMINS (Apprentissage de la passe)

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p><b>ECHAUFFEMENT</b> PASSE ET SUIT</p> <p>Alternance passe courte passe longue</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur une surface de 30 X 10</li> <li>➤ Par 6 avec 1 ballon</li> <li>➤ Le joueur passe et suit son ballon</li> <li>➤ Le joueur recevant le ballon contrôle en orientant le ballon pour effectuer une passe à son coéquipier</li> <li>➤ Changer le sens de rotation</li> <li>➤ ¼ du temps doit être consacré au mauvais pied</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité de la passe et le respect du choix du geste</li> </ul>	<p>4 Plots 1 ballon</p>
<p><b>RECUPERATION</b></p>	<p>Jonglerie : les joueurs effectuent un jongle au pied et le récupère à la main. Augmenter le nombre au fur et à mesure</p>	
<p><b>APPRENTISSAGE TECHNIQUE</b></p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ L'éducateur se place à 10 mètres des joueurs placés en file indienne. Il donne un ballon à terre.</li> <li>➤ Le joueur lui remet le ballon en deux touches, fait le tour de l'éducateur et ainsi de suite...</li> <li>➤ ¼ du temps consacré au mauvais pied</li> </ul> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Remise en une touche obligatoire</li> <li>➤ Passe à la main de l'éducateur et remise de la tête</li> <li>➤ Passe à la main de l'éducateur contrôle de la poitrine et remise en une touche de balle</li> <li>➤ Passe à la main de l'éducateur contrôle de la cuisse et remise en une touche</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p>	<p>Assiettes Une réserve de ballon</p>



OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p><b>APPRENTISSAGE TECHNIQUE</b></p> <p>TAUREAU</p> <p>Conservation du ballon en supériorité numérique sans déplacement</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dans un carré de 13 m X 13 m, mettre une assiette à chaque coin</li> <li>➤ Taureau à 5 contre 1</li> <li>➤ Constituer des groupes de niveau</li> <li>➤ Touches de balle libres, trois puis deux</li> <li>➤ Changer le défenseur à chaque interception</li> <li>➤ Si le défenseur prend un petit pont, il reste une fois de plus.</li> <li>➤ Si les attaquants font 6 passes, le défenseur reste une fois de plus</li> <li>➤ Changer les groupes de joueurs</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Les attaquants peuvent uniquement se déplacer : 1 mètre à droite et 1 mètre à gauche</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6</p>
<p><b>APPRENTISSAGE TECHNIQUE</b></p> <p>Conduite, dribble feinte et passe</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A conduit le ballon. Face au constri-foot il transmet avec l'intérieur du pied gauche le ballon au pivot n°1 qui lui remet en deux touches obligatoires</li> <li>➤ A transmet en une touche de balle à B</li> <li>➤ B effectue le même exercice mais transmet le ballon avec l'extérieur du pied au pivot n°2</li> <li>➤ Changer les pivots toutes les 3 minutes</li> </ul> <p><b>Variante :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Int pied droit/ext pied gauche</li> <li>➤ Effectuer un passément de jambe avant transmission au pivot</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 atelier pour 8 joueurs</li> <li>➤ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe</li> </ul>	<p>4 cônes</p> <p>2 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>8 ballons pour 1 atelier</p>



<b>OBJECTIFS</b>	<b>THEMES : Conduite de balle et passes</b>	<b>MATERIEL</b>
<p><b>APPRENTISSAGE DU JEU</b></p> <p>Se mettre en position de frappe par l'intermédiaire de passes</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 atelier pour 8 joueurs</li> <li>➤ Faire un terrain de 40 m X 40 m</li> <li>➤ Pas de hors jeu, la zone devant les buts est interdite (10 mètres)</li> <li>➤ Les joueurs doivent faire 4 passes avant de frapper au but.</li> <li>➤ 3 touches de balle, 2 puis 1 touche de balle pour finir</li> </ul> <div data-bbox="1048 229 1809 1053" style="text-align: center;"> <p>The diagram shows a square field of 40m x 40m. It is divided into three horizontal zones of 10m width each. The top and bottom zones each contain a goal. The middle zone is 20m wide. Eight players are positioned on the field: two in the top zone (one with the ball), two in the middle zone, and four in the bottom zone. A goal is shown at the top and bottom edges.</p> </div>	<p>Assiettes</p> <p>4 cones</p> <p>1 ballon</p>
<p><b>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</b></p>	<p><b>Commentaires :</b></p>	