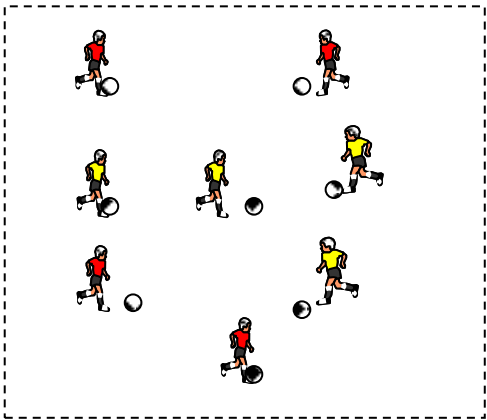
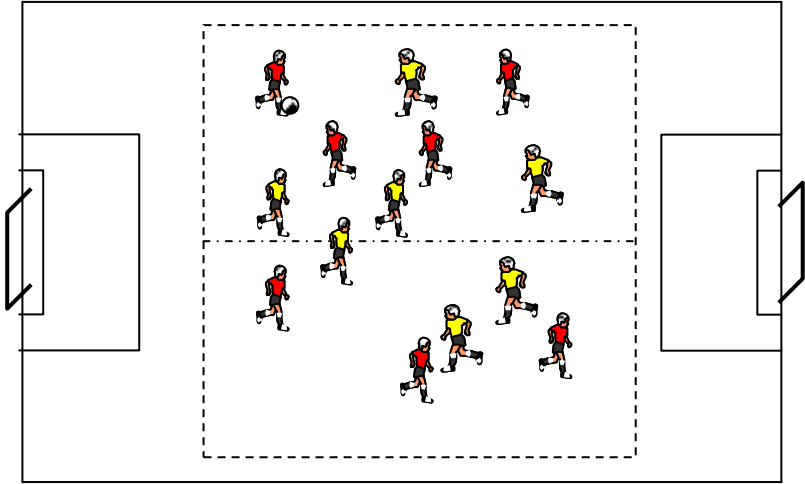
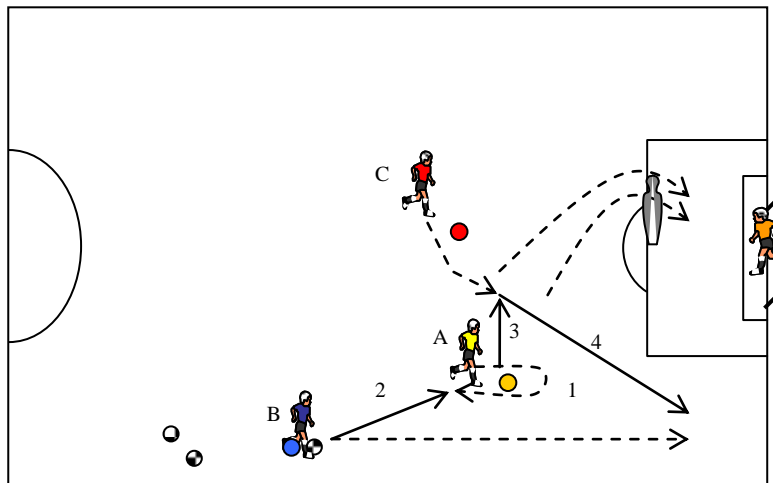


SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°9

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p><u>Prise en main du groupe :</u> Conduite de balle. Feinte et dribble</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ un ballon par joueur ➤ Dans une zone de 20 X 20 , tous les joueurs se déplacent en conduite de balle ➤ Au signal de l'éducateur les joueurs effectuent une feinte, un dribble et une accélération ➤ ¼ du temps de travail doit-être consacré au mauvais pied. <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire un stop balle et repartir en conduite <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obliger les joueurs à s'éparpiller dans la zone. ➤ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. ➤ Exiger des joueurs qu'ils gardent la tête levée 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 1 joueur</p>
<p>AMELIORATION DU JEU</p> <p><u>Jeu à thème :</u> Conservation du ballon, fixation, renversement</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans une zone de 30 X 40 mètre jeu 7 contre 7 ➤ Tracer une ligne médiane ➤ Dès que quatre passes sont effectuées dans une zone, le porteur du ballon peut faire une passe dans l'autre zone ➤ Touche de balle libre puis trois ➤ Quand l'équipe réussit à faire quatre passes : 1 point ➤ Quand l'équipe réussit une passe dans l'autre zone : trois points <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon ➤ Obliger les autres joueurs à demander dans l'autre zone 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par plot + 1 ballon par tour</p>
<p>RECUPERATION</p> <p>Principe de jeu</p>	<p>L'appel contre appel : A l'aide d'un mannequin, le joueur effectue un appel contre appel (L'éducateur s'attardera sur la qualité de protection de balle à la réception et lors du contrôle)</p>	

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse explosive</p> <p><u>Distance – 10 mètres :</u></p> <p>Appel de balle dans le dos du partenaire</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par trois avec 1 ballon + 1 gardien ➤ (A) fait appel contre-appel pour recevoir le ballon de (B) dans les pieds ➤ (B) fait une passe à (A) puis sollicite le ballon dans le dos de (A) ➤ (A) après la passe de (B) contrôle orienté et conduit le ballon vers (C) puis lui donne le ballon ➤ (C) contrôle et donne dans l'espace à (B) avant que celui-ci ne soit hors-jeu ➤ (B) centre dans la course de (A) et (C) ➤ (A) et (C) après leur passe, vont au centre en passant derrière le cône ➤ Varier la position du cône pour que (A) et (C) arrivent en pleine course <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire l'exercice à droite puis à gauche du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Etre exigeant sur la qualité de la passe et des appels de balles 	<p>Assiettes</p> <p>1 mannequin</p> <p>1 ballon pour 3</p>



OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE DU JEU</p> <p>Jeu d'application</p> <p>Dédoublement dans un couloir</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur ½ terrain, les équipes ont organisées avec 4 défenseurs et 3 milieux de terrain et 1 attaquant ➤ Faire 2 équipes + 1 équipe jouant avec les 2 autres ➤ Faire 2 zones couloirs et 1 zone médiane avec 1 joueur libre ➤ Travailler sur le dédoublement entre les joueurs de couloir ➤ Tous les ballons partent d'une relance du gardien à la main ou bien d'un défenseur central qui doit relancer en 2 touches de balle max ➤ Le gardien relance sur 1 coté sur (A) ➤ (B) fait un appel contre-appel et reçoit une passe de (A) ➤ (B) rentre et passe à (C) ➤ (C) donne en profondeur vers (A) ➤ (A) centre sur l'attaquant disponible qui joue en 2 contre 1 ➤ 3 touches de balle puis 2 <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 touches de balle dans les couloirs, libre dès que (B) rentre sur le terrain ➤ Lorsque le ballon est en zone offensive, les défenseurs doivent se placer au niveau de la première ligne médiane ➤ Au dédoublement, le milieu de terrain doit se replacer en défense à la place du défenseur 	<p>Assiettes</p> <p>4 cones</p> <p>1 ballon</p>
<p>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p>	<p>Commentaires :</p> <p>Composition des équipes :</p> <p>Jaune : Guillaume, Maxime, Loïc, Florian, Benjamin, Laetitia</p> <p>Rouge : Quentin, Jérémy, Yverick, Jonathan, Geoffrey, Guillaume B</p>	

