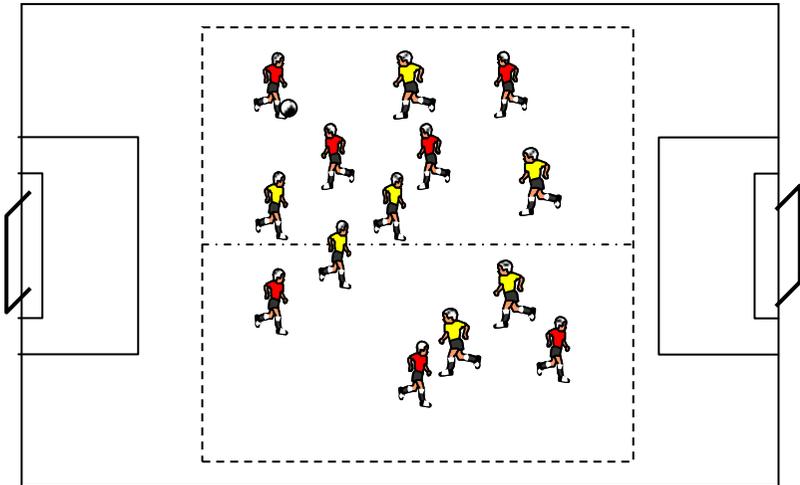
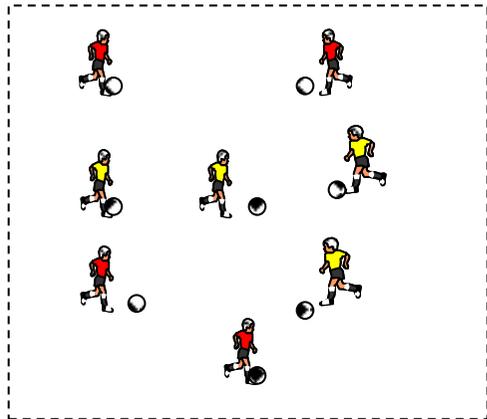
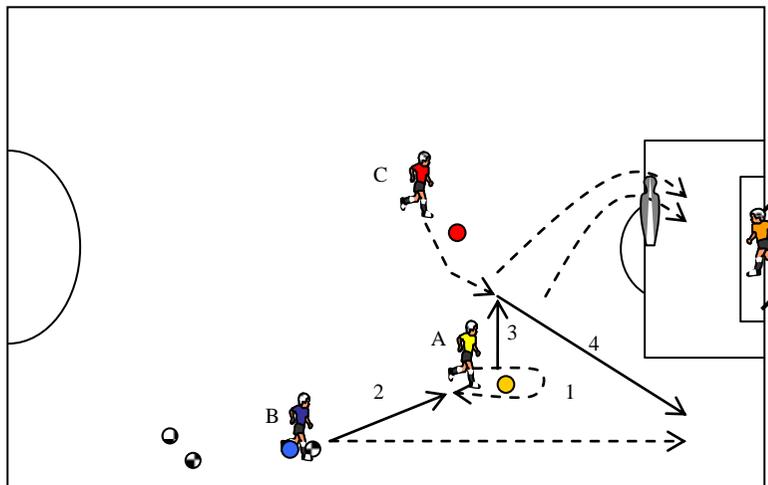


## SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°9

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p><b>ECHAUFFEMENT</b></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"> <li>➤ un ballon par joueur</li> <li>➤ Dans une zone de 20 X 20 , tous les joueurs se déplacent en conduite de balle</li> <li>➤ Au signal de l'éducateur les joueurs effectuent une feinte, un dribble et une accélération</li> <li>➤ ¼ du temps de travail doit-être consacré au mauvais pied.</li> </ul> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire un stop balle et repartir en conduite</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Obliger les joueurs à s'éparpiller dans la zone.</li> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</li> <li>➤ Exiger des joueurs qu'ils gardent la tête levée</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 1 joueur</p>
<p><b>AMELIORATION DU JEU</b></p> <p><u>Jeu à thème :</u> Conservation du ballon, fixation, renversement</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dans une zone de 30 X 40 mètre jeu 7 contre 7</li> <li>➤ Tracer une ligne médiane</li> <li>➤ Dès que quatre passes sont effectuées dans une zone, le porteur du ballon peut faire une passe dans l'autre zone</li> <li>➤ Touche de balle libre puis trois</li> <li>➤ Quand l'équipe réussit à faire quatre passes : 1 point</li> <li>➤ Quand l'équipe réussit une passe dans l'autre zone : trois points</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon</li> <li>➤ Obliger les autres joueurs à demander dans l'autre zone</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par plot + 1 ballon par tour</p>
<p><b>RECUPERATION</b></p> <p>Principe de jeu</p>	<p><b>L'appel contre appel :</b> 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><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b> Vitesse explosive</p> <p><u>Distance – 10 mètres :</u></p> <p>Appel de balle dans le dos du partenaire</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par trois avec 1 ballon + 1 gardien</li> <li>➤ (A) fait appel contre-appel pour recevoir le ballon de (B) dans les pieds</li> <li>➤ (B) fait une passe à (A) puis sollicite le ballon dans le dos de (A)</li> <li>➤ (A) après la passe de (B) contrôle orienté et conduit le ballon vers (C) puis lui donne le ballon</li> <li>➤ (C) contrôle et donne dans l'espace à (B) avant que celui-ci ne soit hors-jeu</li> <li>➤ (B) centre dans la course de (A) et (C)</li> <li>➤ (A) et (C) après leur passe, vont au centre en passant derrière le cône</li> <li>➤ Varier la position du cône pour que (A) et (C) arrivent en pleine course</li> </ul> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire l'exercice à droite puis à gauche du but</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité de la passe et des appels de balles</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 mannequin</p> <p>1 ballon pour 3</p>



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

