

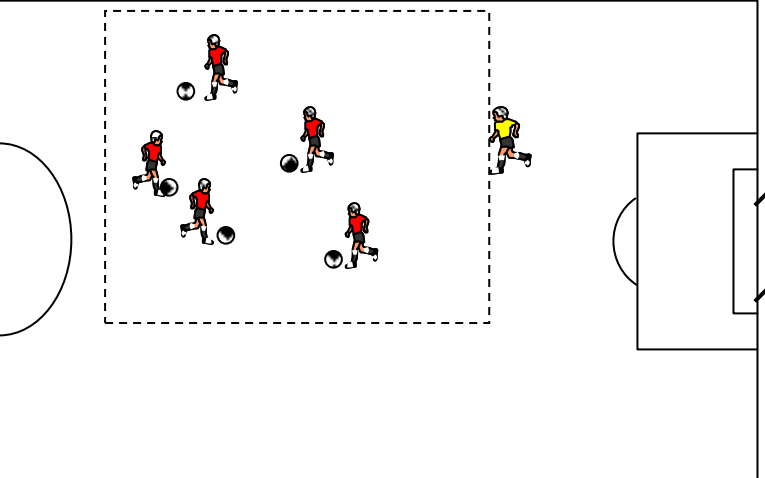
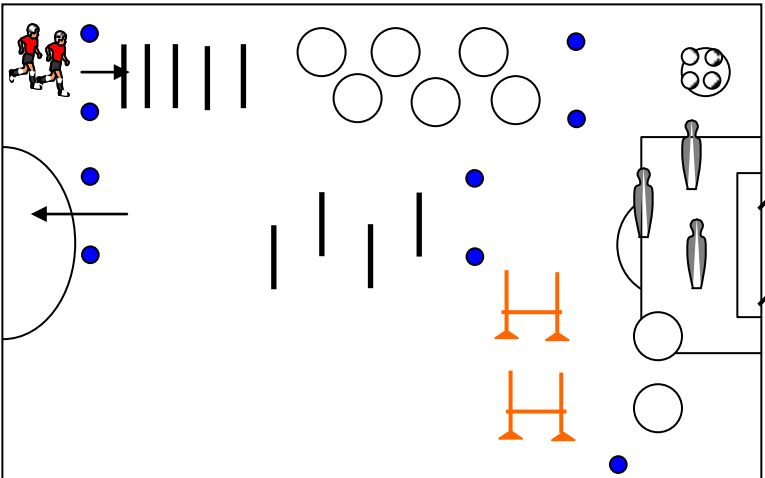
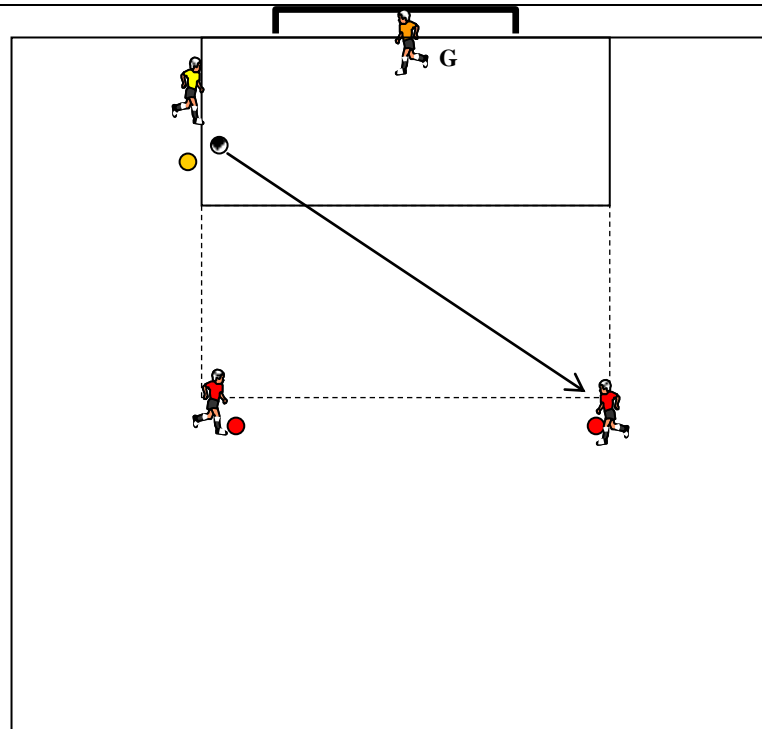
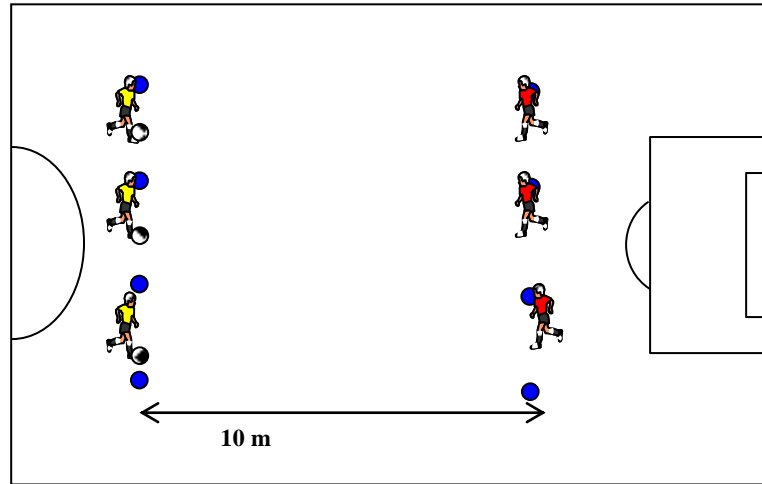
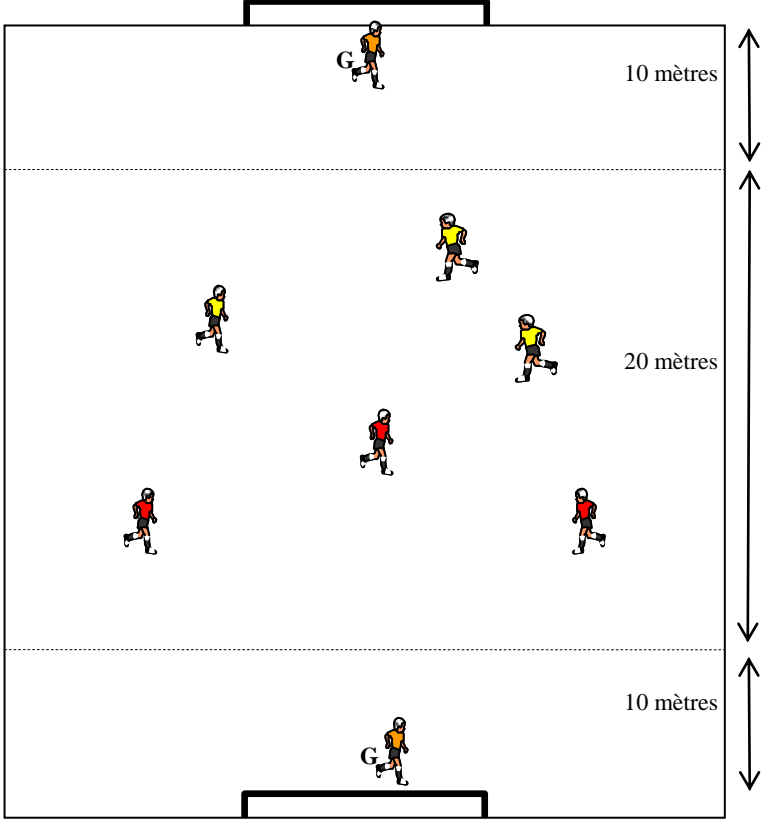


## SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°8 supplémentaire

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p><b>ECHAUFFEMENT</b> TAUREAU</p> <p>Conservation du ballon en supériorité numérique sans déplacement</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le joueur  entre dans le rectangle et cherche à prendre un ballon conduit par un joueur </li> <li>➤ Lorsqu'il y parvient, il devient porteur du ballon</li> <li>➤ Le joueur sans ballon devient chat</li> <li>➤ Si un joueur fait sortir son ballon du rectangle, il devient chat</li> </ul> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le ballon est pris avec les mains</li> <li>➤ Mettre plusieurs chats</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire des séquences de 2 min à 3 min</li> </ul> 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5</p>
<p><b>RECUPERATION</b> Maniement du ballon</p>	<p><b>Jonglages :</b> Alternance pied droit/ pied gauche</p>	
<p><b>MOTRICITE</b></p> <p><u>Circuit d'atelier pour le travail de la motricité</u></p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Séquence accélération entre lattes</li> <li>➤ 1 appui par cerceau</li> <li>➤ Conduite de balle entre des mannequins</li> <li>➤ Contournement de cerceaux</li> <li>➤ Ballon en dessous de haies et saut au dessus</li> <li>➤ Rateaux pied droit / pied gauche</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Changer les surfaces de contact à chaque passage</li> </ul> 	<p>Assiettes</p> <p>Cerceaux</p> <p>Constri</p> <p>Mannequins</p> <p>1 ballon par joueur</p>

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p><b>APPRENTISSAGE TECHNIQUE</b></p> <p>Exercice</p> <p><u>Amorti et passe :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage des gestes</li> </ul>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <p><u>Première séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par deux avec 1 ballon</li> <li>➤ 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.</li> <li>➤ Les renvois seront fait avec le plat du pied</li> </ul> <p><u>Deuxième séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rapprocher les joueurs à 4 mètres l'un de l'autre toujours sur des séquences de 10 répétitions</li> <li>➤ Travail sur les différents amortis : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coup du pied</li> <li>- Poitrine</li> <li>- Tête</li> </ul> </li> <li>➤ Enchaîner contrôle au sol avant la passe</li> <li>➤ Passe directe ensuite</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité du contrôle</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p>
<p><b>APPRENTISSAGE TACTIQUE INDIVIDUELLE</b></p> <p>Exercice</p> <p><u>Gestion offensive en égalité numérique :</u></p> <p>Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre l'espace libre.</li> <li>- Se démarquer</li> <li>- Aider le porteur</li> <li>- Utiliser le dribble</li> <li>- Si pas de déséquilibre, conserver le ballon</li> </ul> <p>Frapper au but</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 1 sur une surface de 25 m X 20 m + un gardien</li> <li>➤ Marquer dans un but avec gardien</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le défenseur donne un ballon à l'attaquant opposer</li> <li>- L'attaquant part en conduite de balle</li> <li>- Dès que l'attaquant contrôle la passe, les trois joueurs jouent réels.</li> </ul> </li> <li>➤ Dès que le ballon sort de la surface de jeu ou après de 30", la situation est terminée</li> <li>➤ Compter le hors jeu qu'à partir des 13 mètres</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 atelier pour 10 joueurs</li> <li>➤ Le critère de réussite est un but à chaque attaque</li> <li>➤ L'attaquant non porteur du ballon doit faire attention à la position de hors jeu.</li> </ul>	<p>2 cônes</p> <p>3 assiettes</p> <p>2 constri foot</p> <p>1 gardien</p> <p>1 ballon pour deux</p>



OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes		MATERIEL
<p><b>APPRENTISSAGE DU JEU</b></p> <p>Se mettre en position de frappe par l'intermédiaire de passes</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></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>		<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>		