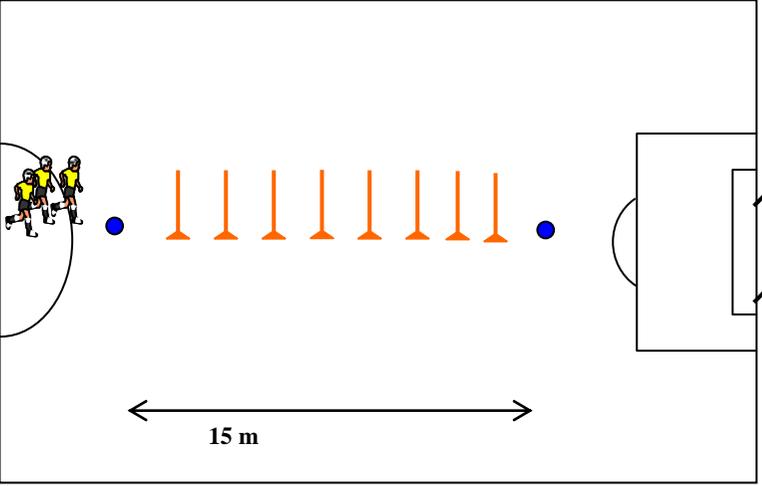
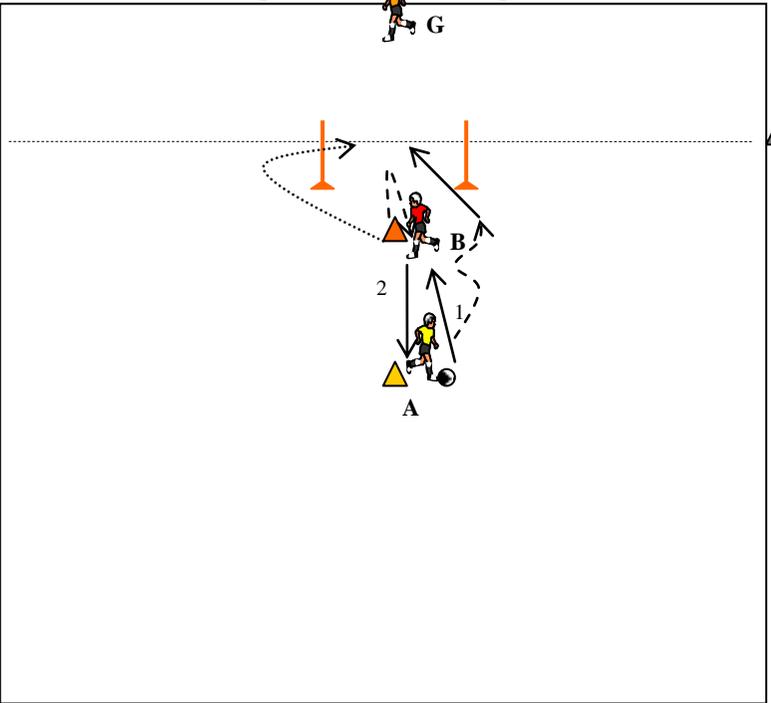
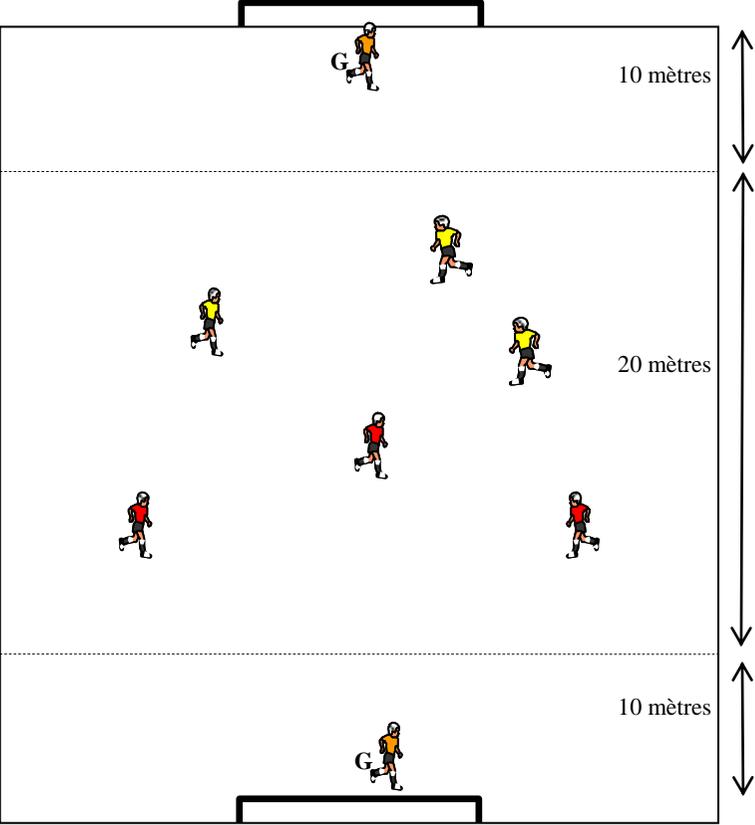


SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°3 supplémentaire

| OBJECTIFS | THEMES : Conduite de balle et passes | MATERIEL |
|---|--|---|
| <p>ECHAUFFEMENT TAUREAU</p> <p>Conservation du ballon en supériorité numérique sans déplacement</p> | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans un carré de 7 m X 7m, mettre une assiette à chaque coin ➤ Taureau à 4 contre 1 ➤ Constituer des groupes de niveau ➤ Touches de balle libres, trois puis deux ➤ Changer le défenseur à chaque interception ➤ Si le défenseur prend un petit pont, il reste une fois de plus. ➤ Si les attaquants font 4 passes, le défenseur reste une fois de plus ➤ Changer les groupes de joueurs <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les attaquants peuvent uniquement se déplacer : 1 mètre à droite et 1 mètre à gauche | <p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5</p> |
| <p>RECUPERATION</p> <p>Maniement du ballon</p> | <p>Equilibre du ballon : Garder le ballon sur le pied droit puis gauche</p> | |
| <p>TACTIQUE INDIVIDUELLE</p> <p>Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u></p> <p>Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre l'espace libre ➤ Déséquilibrer l'adversaire ➤ Utiliser le dribble ➤ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon. | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 1 contre 1 sur une surface de 10 X 10 mètres ➤ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse ➤ Les touches sont faites aux pieds. Pas de hors jeu ➤ Toutes les 1 mn 30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente ➤ Les joueurs qui gagnent à un niveau, montent, ceux qui perdent descendent ➤ Le ballon, au début des séquences est donné à ceux qui descendent <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux | <p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p> |

| OBJECTIFS | THEMES : Conduite de balle et passes | MATERIEL |
|---|--|--|
| <p>AMELIORATION TECHNIQUE</p> <p>Coordination et conduite du ballon.</p> <p><u>Conduite entre piquets :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - intérieurs - Extérieurs - Intérieur pied gauche extérieur pied droit - Intérieur pied droit extérieur pied gauche | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conduire la balle entre les piquets en variant les surfaces de contact ➤ C'est un exercice simple dans la forme, mais le plus important réside bien dans la bonne exécution du geste. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Maximum 3 passages chacun par variante  | <p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>8 constri-foot</p> |
| <p>TACTIQUE COLLECTIVE</p> <p>Démarquage, déplacement pour demander le ballon</p> <p>Créer un intervalle</p> <p>Frapper au but</p> | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un terrain de foot à 7 ➤ B fait un appel contre appel, A lui donne le ballon, en une touche de balle B lui remet. ➤ B s'écarte de la balle et contourne le piquet ➤ A conduit le ballon et doit donner en profondeur à B avant qu'il soit hors jeu. ➤ A contrôle le ballon et frappe au but <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ A doit arriver en pleine course pour frapper le ballon ➤ Faire l'exercice pour chaque côté.  | <p>2 cônes</p> <p>4 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>APPRENTISSAGE DU JEU</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"> ➤ 1 atelier pour 8 joueurs ➤ Faire un terrain de 40 m X 40 m ➤ Pas de hors jeu, la zone devant les buts est interdite (10 mètres) ➤ Les joueurs doivent faire 4 passes avant de frapper au but. ➤ 3 touches de balle, 2 puis 1 touche de balle pour finir |  | <p>Assiettes</p> <p>4 cones</p> <p>1 ballon</p> |
| <p>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p> | <p>Commentaires :</p> | | |