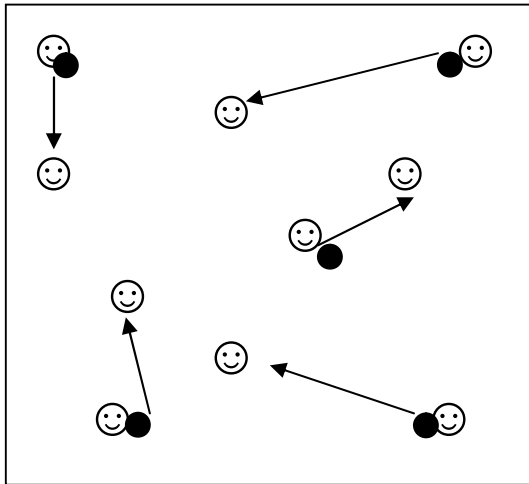


Séance Benjamins

Séance n° 4.

Thème : Maîtrise de balle et jeu de tête.

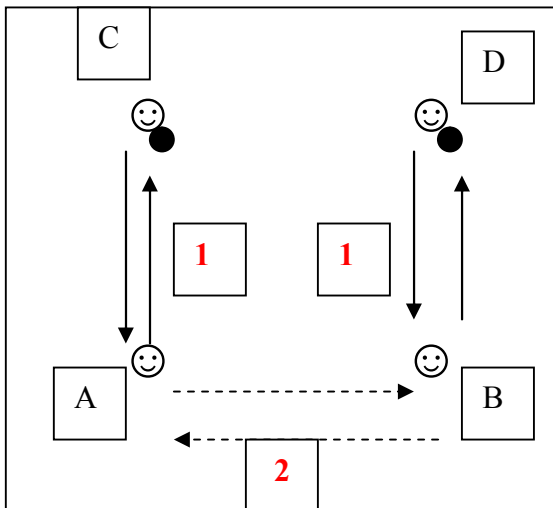
Echauffement : 20 minutes.



Un ballon pour 2 joueurs. Ballons dans les mains.
2 minutes : se passer le ballon à la main de façon différente : au sol, en l'air, avec rebond.
2 minutes : le joueur qui a la ballon lance le ballon à son coéquipier mais avec un rebond haut pour que l'autre joueur fasse $\frac{1}{2}$ tour sur lui même et récupère le ballon avant le 2^{ème} rebond.
2 minutes : Se passer le ballon de volée du coup de pied en déplacement.
2 minutes : se passer le ballon de la tête. Le joueur se lance le ballon pour lui-même, le frappe de la tête pour faire la passe à son coéquipier qui le récupère à la main.
2 minutes : ballons aux pieds > contrôles et passes.
5 minutes : jonglages individuels > tête et pieds (les 2).

Hydratation et repos.

Exercice 1 : 20 minutes. Partie technique.



C et D ont les ballons dans les mains.
A et B travaillent de la tête.

A : Tête sans saut. 2 répétitions de 2 minutes par joueur.

1^{er} temps (cf dessin).

C et D adressent à la main les ballons à A et B.
A et B frappent le ballon de la tête et renvoient dans les mains de C et D.

2^{ème} temps : A et B changent de place et ainsi de suite.

B : idem mais avec un saut.

4 répétitions de 2 minutes par joueur : 2 sans saut et 2 avec un saut.

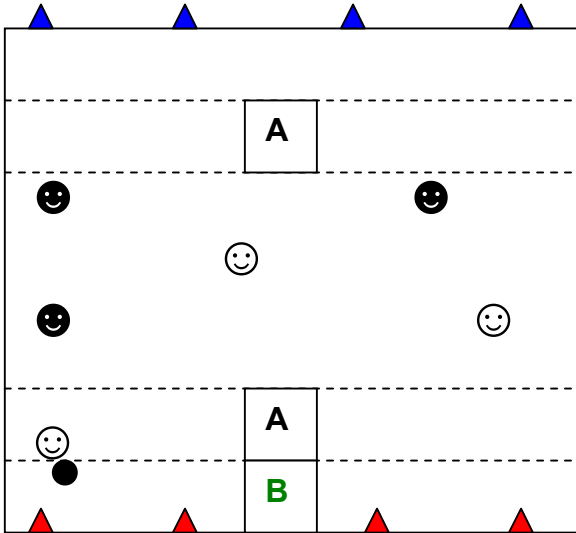
Plusieurs temps pour la tête :

L'armé : préparation pour frapper le ballon.

Le frappé : avancer vers le ballon et le taper.

Séance Benjamins

Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



Match en 3 contre 3.

Consignes :

Les joueurs progressent en se passant le ballon de la tête en alternant tête et main, tête et main. Exemple : un joueur fait un tête le partenaire récupère de la main et ainsi de suite.

Quand un joueur est dans la zone A avec le ballon, il doit toucher de la tête l'un des plots pour marquer. Le joueur est inattaquable par l'équipe adverse.

Pas le droit d'aller dans la zone B.

Pas de rebond au sol autrement balle à l'adversaire.

Variable : mettre un temps limité pour toucher le plot.

Exercice 3 : 20 minutes. Jeu.

Match libre.