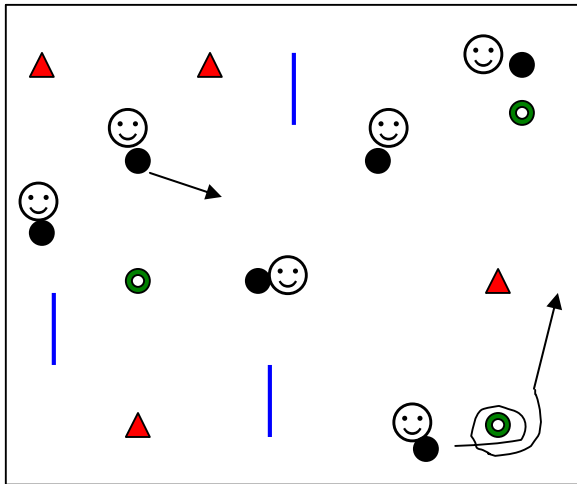


Benjamins

Séance n° 6.

Thème : Conduite, dribble et tir. Prise d'informations.

Échauffement : 20 minutes.



Espace délimité. Mettre des obstacles : cônes, constri-foot, cerceaux ... Mettre plus d'obstacles que de joueurs.

Les joueurs ont un ballon chacun. Ils conduisent le ballon dans le carré librement, ils doivent garder la maîtrise de balle éviter les obstacles et les partenaires.

4 minutes : conduite libre.

4 minutes : conduite pied droit et pied gauche. Varier les surfaces de contact > coup de pied, intérieur, extérieur.

4 minutes : Au top, chaque joueur doit aller vers un obstacle libre et faire au :

Cerceau : faire un tour du cerceau avec le ballon.

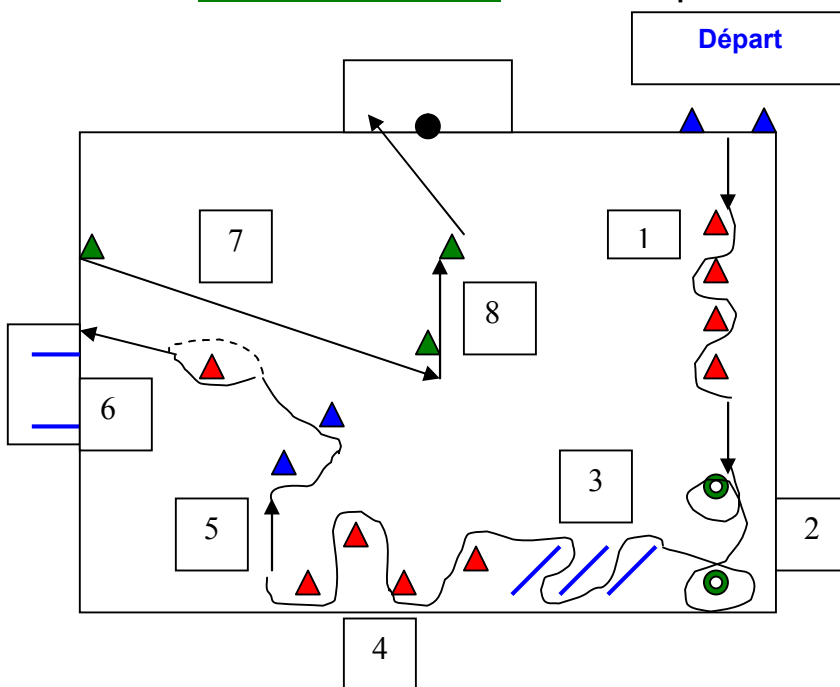
Contri-foot : passement de jambe.

Plot : crochet.

4 minutes : Jonglages individuels.

Hydratation et repos.

Exercice 1 : 20 minutes. Partie technique.



Circuit technique : un ballon par joueur.

2 x 6 minutes de travail avec 5 minutes de récupération entre les 2.

Au départ, mettre des joueurs à chaque atelier

1 : slalom entre les plots : utiliser l'intérieur du pied sur les 1ères 6 minutes puis l'extérieur du pied pour la 2^{ème} répétition.

2 : Faire le tour en conduite de balle autour des cerceaux dans un sens sur le 1^{er} cerceau de l'autre sur le 2^{ème}.

3 : conduite de balle de la semelle entre les lattes au sol.

4 : Slalom sur plots décalés.

5 : Dribble avec crochet gauche sur le 1^{er} plot et crochet droit sur le 2^{ème} plot.

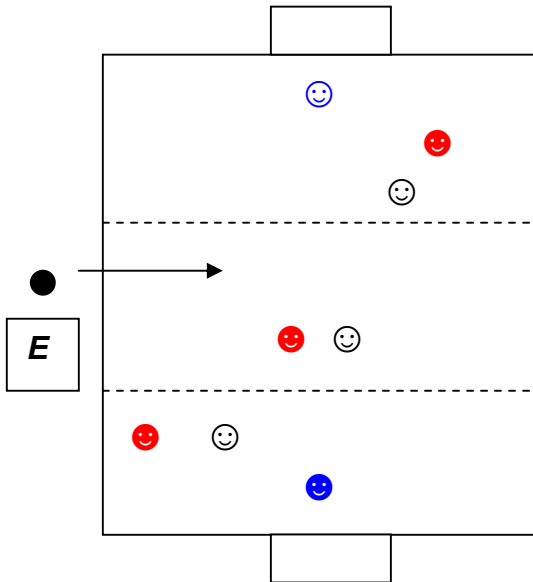
6 : Grand pont sur le plot : exemple > le ballon passe à gauche du plot, le joueur à droite puis tir. Tir de précision entre le poteau et le contri-foot ou plot d'un côté ou de l'autre.

7 : conduite de balle en levant la tête.

8 : Passement de jambe et tir.

Benjamins

Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



Terrain 25 mètres sur 25 mètres. Plusieurs répétitions de temps de jeu (2 minutes X 6 fois).

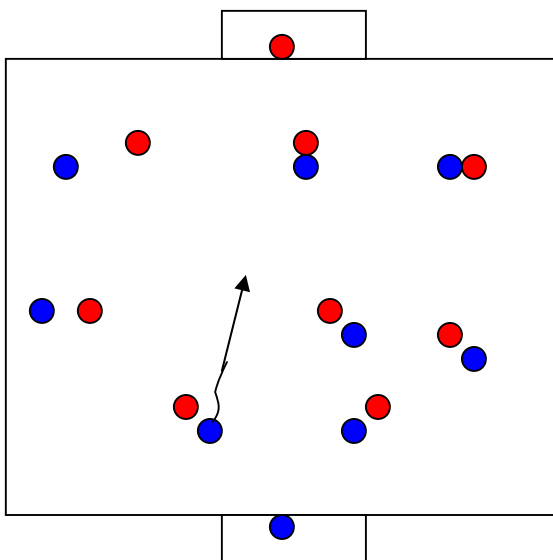
L'éducateur donne les ballons.

3 contre 3 avec 2 gardiens. 1 contre 1 dans chaque zone.

Le joueur doit dribbler son adversaire direct pour donner le ballon à partenaire dans une autre zone. Progression de zone en zone jusqu'au but.

Chaque joueur reste dans sa zone. Changer les joueurs de zone après quelques temps.

Exercice 3 : 20 minutes. Jeu.



Jeu libre en touche de balle. Bleu contre rouge

Consignes :

Former des couples de joueurs : un bleu avec un rouge.

Chaque joueur est responsable d'un joueur et doit le suivre tant offensivement que défensivement.

Les joueurs ne peuvent défendre sur un autre joueur que leur joueur attribué.

Recherche du dribble de la conduite de balle, aide au porteur de balle.