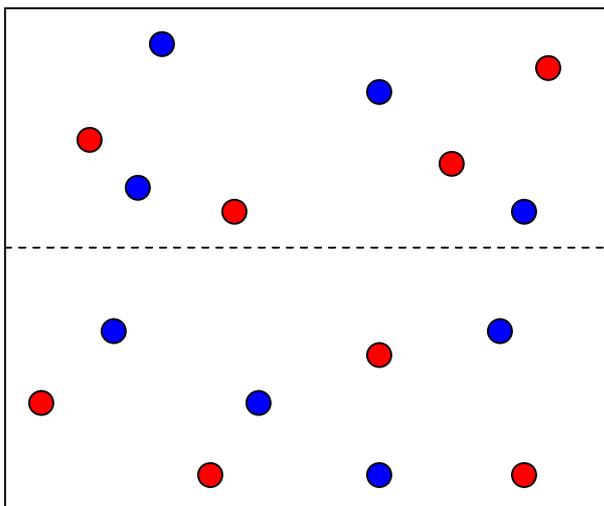


Benjamins

Séance n° 12.

Thème : Contrôles et amortis. Jeu vers l'avant.

Echauffement : 20 minutes.



Jeu d'échauffement. **10 minutes.**

2 équipes de bleus et deux équipes de rouges.

Chaque camp a un ballon, le but est de pouvoir se faire 3 passes consécutives entre partenaires puis de passer le ballon dans l'autre camp à un joueur de la même couleur. L'autre camp fait de même.

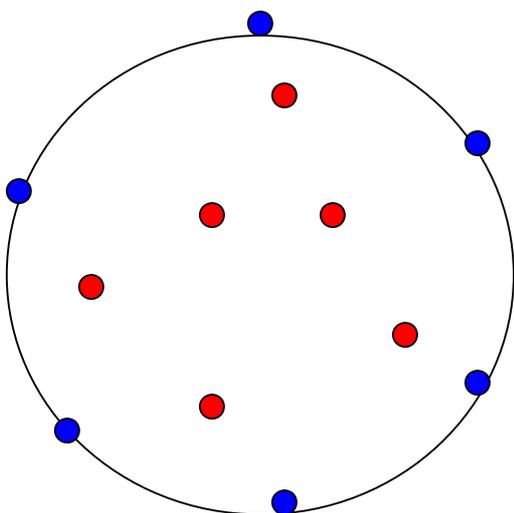
Quand cela arrive : 1 point.

Besoin de 2 ballons. Contrôle obligatoire.

5 minutes de jonglages individuels.

5 minutes : repos hydratation.

Exercice 1 : 20 minutes. Partie Technique.



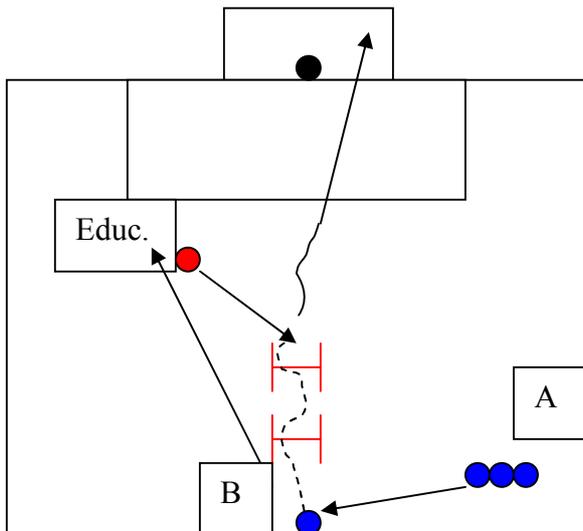
10 minutes : 2 x 5 minutes.

Dans le rond central : les joueurs bleus ont un ballon chacun dans les mains.

Les joueurs rouges sont à trotter sans ballon. Au top de l'éducateur, les joueurs rouges vont vers un joueur bleu. Les joueurs bleus adressent un ballon à la main pour une amorti poitrine des rouges qui redonnent ensuite aux bleus.

Variables : changer les rôles, poitrine, cuisse, ballon au sol pour contrôle (*intérieur, extérieur et passe*).

Benjamins

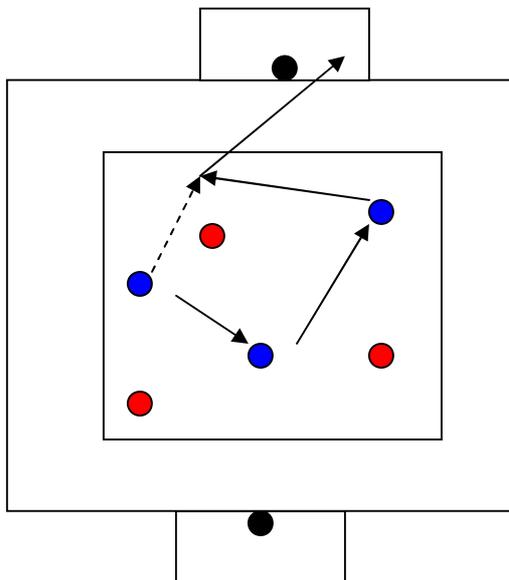


Travail technique et coordination avec ballon.
Les joueurs en A ont un ballon chacun.

A adresse le ballon à la main sur B qui amorti le ballon soit de la cuisse soit de la poitrine. Il remet le ballon au sol et, avant les haies, adresse le ballon à l'éducateur. B saute les haies et l'éducateur lui adresse le ballon à la main dès qu'il franchit la dernière haie, B amorti ou contrôle, conduit le ballon et tire.
A prend la place de B, B récupère le ballon et va dans la file.

Variables : changer de côté.

Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



Jeu réduit : 3 contre 3 avec 2 gardiens.
Les gardiens ne sont pas avec une équipe en particulier.

Les équipes dans le carré doivent se faire 3 passes dans le carré entre partenaires avant de pouvoir aller attaquer un des 2 buts (*ils doivent choisir*). Quand les 3 passes sont faites un seul joueur va attaquer le but.

Si le but est marqué on recommence si le but n'est pas marqué le gardien relance dans le carré.

Variables : deux joueurs peuvent aller attaquer le but, obligation du contrôle.

Exercice 3 : 20 minutes. Jeu de fin de séance.

Opposition à 9 contre 9 avec obligation de la défense de relancer par les côtés.
Les joueurs doivent jouer en 3 touches de balle maximum.
Quand on fait une passe, on fait un appel de balle : libérer l'espace où l'on était.