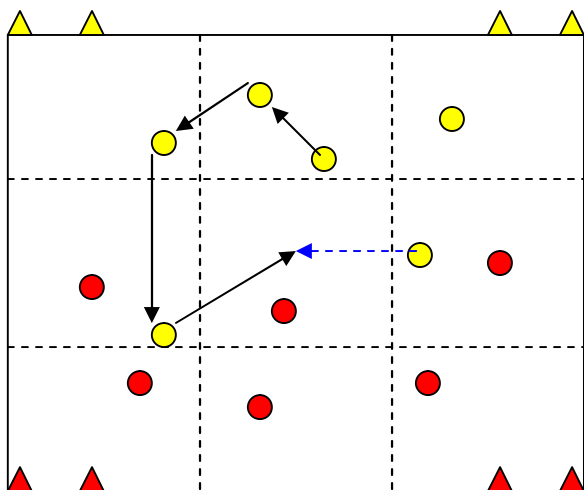


BENJAMINS

Séance n°18.

Thème : Passes courtes. 2 contre 1.

Echauffement : 20 minutes.



Jeu d'échauffement : 2 équipes. Conservation de balle. Terrain en 9 zones. 2 x 7 minutes de jeu.

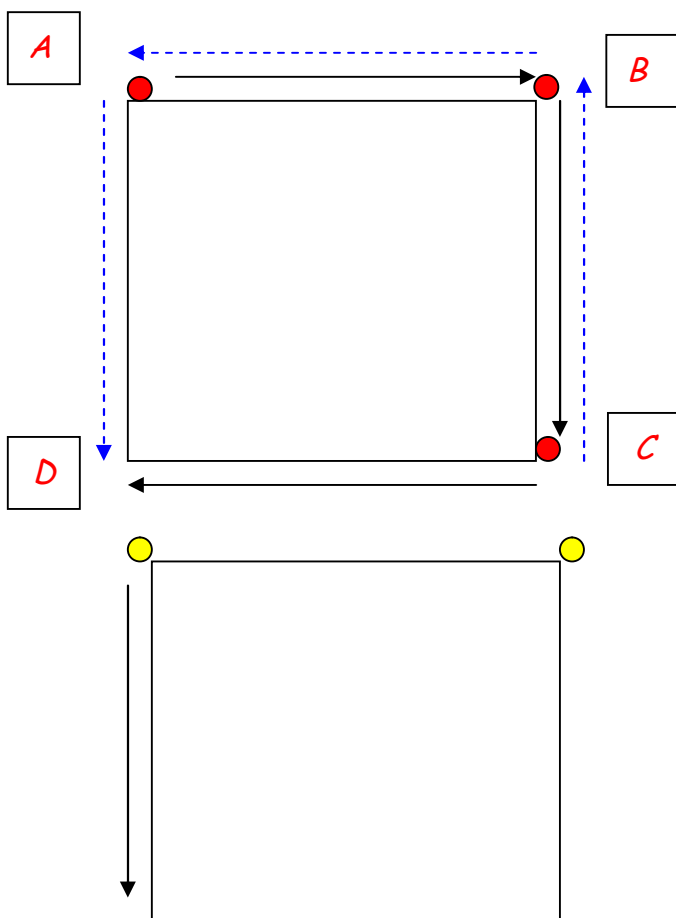
L'équipe jaune défend les buts jaunes et attaque les buts rouges et inversement pour l'autre équipe.

Le ballon ne reste pas plus de 2 passes dans la même zone et 2 joueurs au maximum peuvent aller dans la même zone. Le ballon ne peut aller que dans une zone proche de la zone où se situe le ballon (*zone touchant la zone où se situe le ballon*) : pas de passe longue.

Repos et hydratation.

Exercice 1 : 20 minutes. Partie Technique.

1 :



1 :

A est le porteur de balle.

Au départ, A passe à B et se déplace au cône libre D.

B contrôle et passe à C. B va en A.

C contrôle et passe en D (*où se trouve désormais A*) et ainsi de suite.

Je passe à l'endroit où se trouve un joueur et je me déplace au cône libre.

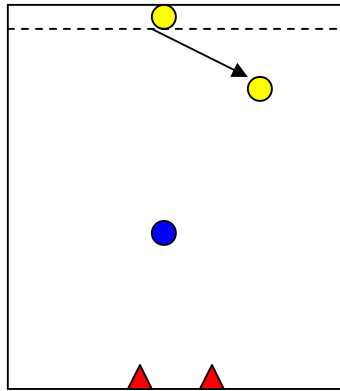
2 :

Idem mais le porteur de balle adresse la passe sur un appel de balle.

A fait la passe quand C fait son appel de balle en D.

←-----●

Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



Jeu en 2 contre 1. Terrain réduit.
Chaque joueur passera à chaque rôle. 10 essais d'attaque par couple. Faire plusieurs terrains.

Les 2 attaquants partent ensemble et doivent aller marquer.
Le défenseur doit les empêcher de progresser. Si le défenseur récupère la balle il doit aller faire stop-ball dans la zone de départ des attaquants.
Comptabiliser les points.

Exercice 3 : 20 minutes. Jeu.
Jeu à 9 contre 9. Libre en touche de balle. Interdiction aux passes de plus de 15 mètres.