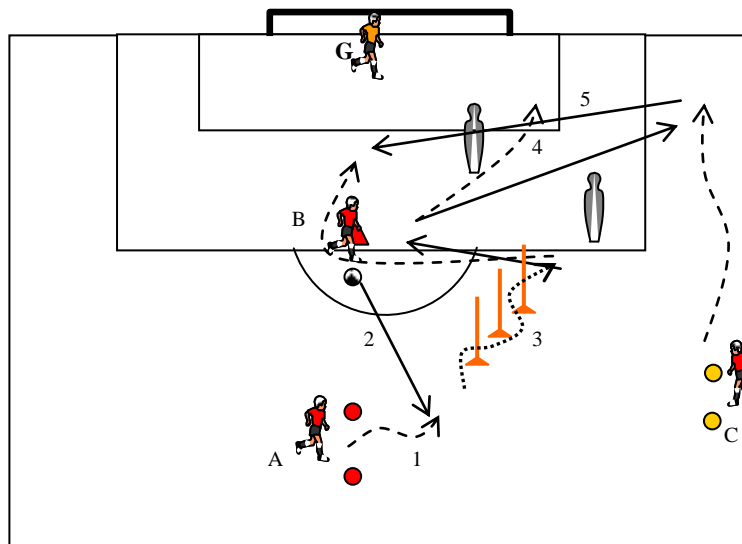


## SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°18SUPP

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle, passes et tirs	MATERIEL
<p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Dribble, feinte et passe, déséquilibre et démarquage.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u> Chasse aux buts :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Chaque équipe attaque et défend tous les buts</li> <li>➤ Quand 1 but est marqué, il est mort.</li> <li>➤ L'équipe qui a chassé le plus grand nombre de but à gagné</li> <li>➤ Les deux équipes attaquent et défendent tous les buts</li> <li>➤ Le but est valable dans les deux sens</li> </ul> <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu à la main : le joueur doit traverser le but. On peut courir avec le ballon mais dès qu'on est touché la balle est à l'adversaire.</li> <li>➤ Jeu aux pieds : le joueur doit traverser le but.</li> </ul> <p>Remarques : pas de gardien de but.</p> <div data-bbox="1144 288 1727 608" style="text-align: center;"> </div>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>RECUPERATION</b></p> <p>Maniement du ballon</p>	<p><b>Geste technique</b> → enchaîner : Une semelle vers l'intérieur, une semelle vers l'extérieur du pied puis inversement.</p>	
<p><b>Animation spécifique au poste sur situation :</b></p> <p><u>Gestion défensive en infériorité numérique avec aide au porteur du ballon</u></p> <p>Endurance capacité</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 1 dans la partie de finition + 1 gardien</li> <li>➤ Constituer 2 groupes de joueurs , offensifs et défensifs.</li> <li>➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation, dans leur zone de prédilection.</li> <li>➤ Tracer une zone de 20 X 24 m dans l'axe de la partie finition.</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite de balle, soit sorti de la zone entre une des deux portes de 3 mètres matérialisée par deux constri-foot.</li> <li>➤ Les défenseurs pour arrêter la situation doivent sortir le ballon de la zone.</li> <li>➤ Dès qu'un joueur offensif est sorti de la zone, les défenseurs ne jouent plus.</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>- (A) fait un appel de balle pour recevoir le ballon de (B) dans la zone.</li> <li>- Dès que (B) fait la passe , les trois joueurs jouent réels.</li> </ul> </li> </ul> <div data-bbox="1010 874 1771 1358" style="text-align: center;"> </div>	<p>Assiettes</p> <p>4 constri-foot pour 2 portes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>Maximum de ballons</p>

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle, passes et tirs	MATRIEL
<p><b>APPRENTISSAGE TACTIQUE INDIVIDUELLE :</b></p> <p>Exercice  <u>Passé tendue :</u>            Enchaînement pour créer une situation de but</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par deux avec 1 ballon + 1 gardien</li> <li>1. (A) sollicite le ballon dans les pieds</li> <li>2. (B) ballon arrêté, fait une passe tendue sur (A)</li> <li>3. (A) contrôle le ballon et slalom entre les constri-foot, à la sortie il transmet une passe tendue dans la course de (B)</li> <li>4. (B) fait une passe dans l'intervalle entre les deux adversaire (mannequins) pour (C)</li> <li>5. (C) contrôle et centre tendu dans la course de (A) ou (B)</li> <li>6. (A) ou (B) sans contrôle frappe au but.</li> </ul> <p>➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ (A) joue en une deux avec (B) face à son premier adversaire</li> <li>➤ Varier les centres : ras de terre, en hauteur pour reprise de la tête</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 atelier pour 9 joueurs</li> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité de l'exécution des gestes</li> </ul>	<p>Assiettes            Cône            1 ballon pour 2            2 mannequins            1 gardien            3 constri-foot</p>



OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle, passes et tirs	MATERIEL
<p><b>APPRENTISSAGE DU JEU</b></p> <p><b>FRAPPER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE AU BUT</b></p> <p><u>Mon équipe a perdu le ballon, j'essaie de le récupérer :</u></p> <p>Objectif du match :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marquage individuel dans la zone défensive</li> <li>- Passage d'une situation offensive à défensive.0</li> </ul>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu en 3 contre 3 + 1 gardien/équipe (<b>sur un terrain réduit de 40 X 30m</b>)</li> <li>➤ Tracer 2 lignes dans le sens de la LONGUEUR.</li> <li>➤ Mettre des joueurs pivots</li> <li>➤ Dès que le joueur est dans la zone offensive, il doit frapper au but</li> <li>➤ Les joueurs qui sont sur les côtés n'ont pas le droit de frapper au but</li> <li>➤ Jeu en 3 touches de balle, 2 puis libre</li> <li>➤ Dès qu'une équipe marque, l'équipe perdante sort du jeu et se fait remplacer par l'équipe pivots.</li> <li>➤ Le but n'est valable que si tous les joueurs sont dans la zone offensive</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <p>Obliger les joueurs, dans les zones défensives, à ne pas lâcher leurs adversaires direct même quand ils n'ont pas le ballon.</p> <div data-bbox="1014 225 1733 1050" data-label="Diagram"> <p>The diagram illustrates a 40x30m football field with two vertical dashed lines. It shows 10 players: 3 in red (offensive), 3 in blue (defensive), and 4 in yellow (pivots). A goal is at the top, and a goalkeeper is at the bottom.</p> </div>	<p>Assiettes</p> <p>3 gardiens</p> <p>1 ballon</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>2 constri pour le but</p>
<p><b>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</b></p>	<p><b>Commentaires :</b></p> <p><b>JAUNES : GUILLAUME (G) - MAXIME – LOÏC — STEVEN – GUILLAUME – JONATHAN - QUENTIN</b></p> <p><b>ROUGES : GWENDAL (G) – FLORIAN – BENJAMIN – GEOFFREY – YVERICK – JEREMY - LAETITIA</b></p>	