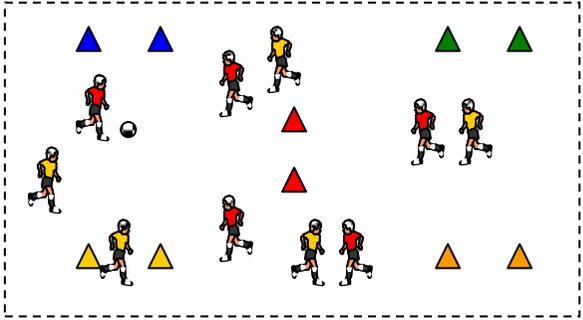
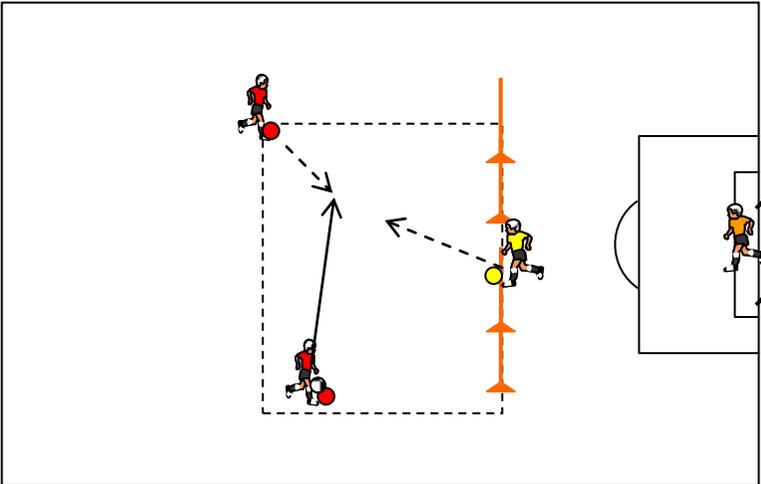
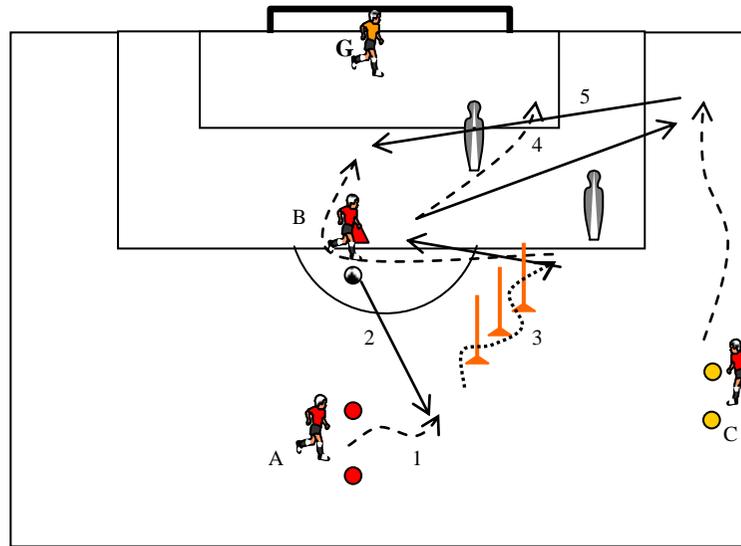


SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°18SUPP

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle, passes et tirs	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT</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"> ➤ Chaque équipe attaque et défend tous les buts ➤ Quand 1 but est marqué, il est mort. ➤ L'équipe qui a chassé le plus grand nombre de but à gagné ➤ Les deux équipes attaquent et défendent tous les buts ➤ Le but est valable dans les deux sens <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. ➤ Jeu aux pieds : le joueur doit traverser le but. <p>Remarques : pas de gardien de but.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>RECUPERATION</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p>Geste technique → enchaîner : Une semelle vers l'intérieur, une semelle vers l'extérieur du pied puis inversement.</p>	
<p>Animation spécifique au poste sur situation :</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"> ➤ 2 contre 1 dans la partie de finition + 1 gardien ➤ Constituer 2 groupes de joueurs , offensifs et défensifs. ➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation, dans leur zone de prédilection. ➤ Tracer une zone de 20 X 24 m dans l'axe de la partie finition. ➤ 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. ➤ Les défenseurs pour arrêter la situation doivent sortir le ballon de la zone. ➤ Dès qu'un joueur offensif est sorti de la zone, les défenseurs ne jouent plus. ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> - (A) fait un appel de balle pour recevoir le ballon de (B) dans la zone. - Dès que (B) fait la passe , les trois joueurs jouent réels. <div 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>APPRENTISSAGE TACTIQUE INDIVIDUELLE :</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"> ➤ Par deux avec 1 ballon + 1 gardien 1. (A) sollicite le ballon dans les pieds 2. (B) ballon arrêté, fait une passe tendue sur (A) 3. (A) contrôle le ballon et slalom entre les constri-foot, à la sortie il transmet une passe tendue dans la course de (B) 4. (B) fait une passe dans l'intervalle entre les deux adversaire (mannequins) pour (C) 5. (C) contrôle et centre tendu dans la course de (A) ou (B) 6. (A) ou (B) sans contrôle frappe au but. <p>➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ (A) joue en une deux avec (B) face à son premier adversaire ➤ Varier les centres : ras de terre, en hauteur pour reprise de la tête <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 atelier pour 9 joueurs ➤ Etre exigeant sur la qualité de l'exécution des gestes 	<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>APPRENTISSAGE DU JEU</p> <p>FRAPPER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE AU BUT</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"> - marquage individuel dans la zone défensive - Passage d'une situation offensive à défensive.0 	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu en 3 contre 3 + 1 gardien/équipe (sur un terrain réduit de 40 X 30m) ➤ Tracer 2 lignes dans le sens de la LONGUEUR. ➤ Mettre des joueurs pivots ➤ Dès que le joueur est dans la zone offensive, il doit frapper au but ➤ Les joueurs qui sont sur les côtés n'ont pas le droit de frapper au but ➤ Jeu en 3 touches de balle, 2 puis libre ➤ Dès qu'une équipe marque, l'équipe perdante sort du jeu et se fait remplacer par l'équipe pivots. ➤ Le but n'est valable que si tous les joueurs sont dans la zone offensive <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"> </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>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p>	<p>Commentaires :</p> <p>JAUNES : GUILLAUME (G) - MAXIME – LOÏC — STEVEN – GUILLAUME – JONATHAN - QUENTIN</p> <p>ROUGES : GWENDAL (G) – FLORIAN – BENJAMIN – GEOFFREY – YVERICK – JEREMY - LAETITIA</p>	