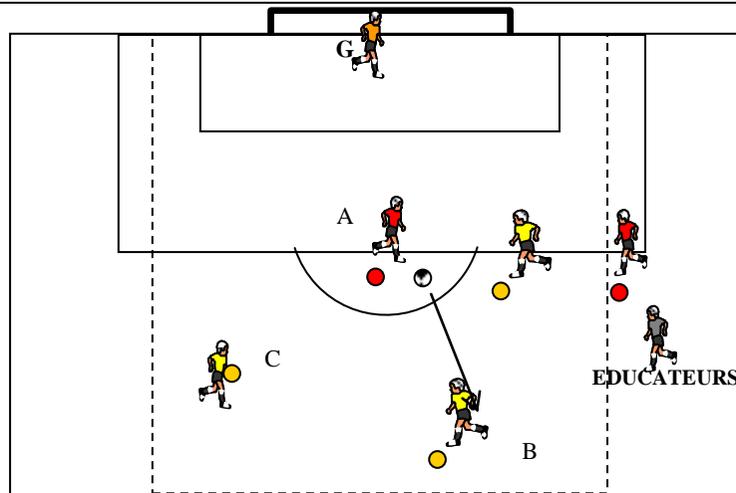
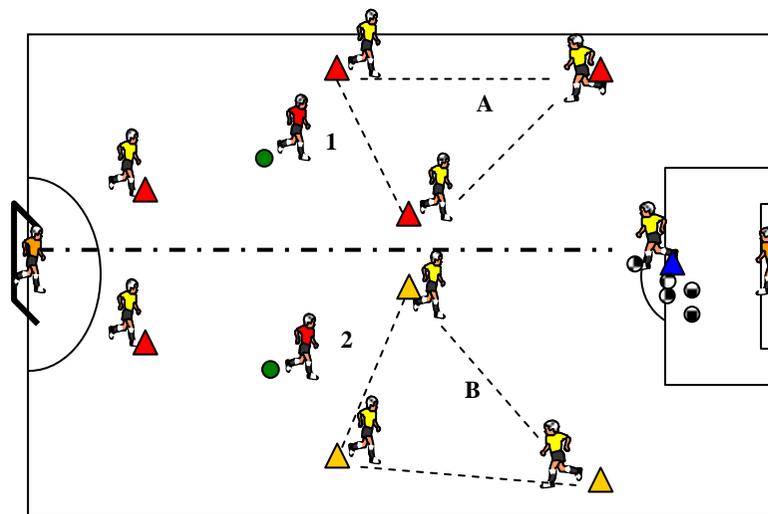


## SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°20

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>Conservation du ballon par des passes</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <p>Dans un carré de 25 m X 25m et faire 2 équipes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Les joueurs dans la zone doivent faire un maximum de passes (si 5 passes = 1 point)</li> <li>➤ Les autres joueurs ont chacun un numéro ils courent modérément autour de la zone</li> <li>➤ à l'annonce de leurs numéros, les joueurs rentrent dans la zone et essaient de récupérer le ballon ( si tous les défenseurs sont rentrés les attaquants marquent 3 points)</li> <li>➤ L'éducateur annoncera un N° toutes les 10 secondes</li> <li>➤ Si le défenseur récupère le ballon, l'équipe qui a récupéré le ballon devient attaquante et vise et versa.</li> <li>➤ Limiter le nombre de touche de balle à 3 puis 2</li> </ul> <p>Faire travailler les deux pieds</p> <div data-bbox="1144 204 1901 715" style="text-align: center;"> </div>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>RECUPERATION</b></p> <p>Maniement du ballon</p>	<p><b>Concours de jonglerie :</b> Par deux, un joueur compte l'autre jongle d'abord pied droit puis pied gauche et enfin tête.</p>	
<p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b></p> <p>Vitesse de réaction</p> <p><u>Distance – 10 mètres :</u></p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 buts espacés de 20 mètres avec 2 gardiens</li> <li>➤ Faire 4 groupes. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ (A) en duel face à (B) et (C) face à (D)</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Retirer 1 gardien, travail sur un seul but avec 1 gardien</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ (B) donne à (D), (D) contrôle et effectue un duel face au piquet et frappe immédiate au but. Idem (C) et (A)</li> <li>➤ (B) donne à (D) et effectue une passe entre les 2 piquets à (A) qui frappe immédiatement en faisant attention de ne pas être hors jeu. Idem (C), (A) et (D)</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maximum 4 à 5 passages par variante</li> </ul> <div data-bbox="1193 895 1868 1378" style="text-align: center;"> </div>	<p>Assiettes</p> <p>1 réserve de ballons</p> <p>2 constri foot pour les buts</p>

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p><b>APPRENTISSAGE TECHNIQUE</b></p> <p>Exercice</p> <p>- <u>Initiation technique au poste</u></p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire 2 triangles (8 m) de chaque côté d'un demi terrain</li> <li>➤ Une ligne de 2 défenseurs à 5 mètres de chaque triangle</li> <li>➤ Le jeu débute à partir du défenseur axial. Il transmet à (A) ou (B) en fonction de la demande de l'éducateur</li> <li>➤ Dès que (A) touche le ballon, les défenseur (1) ou (2) défendent dans le triangle (taureau). Les joueurs conservent le ballon jusqu'au signal de l'éducateur.</li> <li>➤ Au signal de l'éducateur, les joueurs du triangle (A) ou (B) rejouent avec le défenseur axial.</li> <li>➤ Le joueur axial change de côté et transmet dans le triangle (B) ou (A)</li> <li>➤ Si un défenseur (1) ou (2) récupère le ballon lors du taureau, il va en duel face au défenseur axial puis frappe au but</li> </ul> <p><b>VARIANTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Ajouter 1 autre attaquant par triangle, au signal de l'éducateur les joueurs du triangle ont le choix de jouer soit avec le def axial soit avec l'attaquant.</b></li> <li>➤ <b>Si l'attaquant récupère le ballon il va en duel face au gardien</b></li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 Réserve de ballon</p> <p><b>Temps : 20 mn</b></p>
<p><b>APPRENTISSAGE TACTIQUE INDIVIDUELLE :</b></p> <p>Exercice</p> <p><u>Gestion défensive en supériorité numérique :</u></p> <p>Objectifs des défenseurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protéger le but</li> <li>- Gagner le ballon</li> <li>- Passer d'une situation offensive à une situation défensive</li> <li>- Relancer si récupération</li> </ul>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 contre 2 sur une surface de 35 X 40 m + 1 gardien</li> <li>➤ Empêcher les attaquants de marquer dans un but avec 1 gardien</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>- (A), le défenseur fait une mauvaise relance sur (B)</li> <li>- (B), l'attaquant, intercepte la passe</li> <li>- Dès que (A) a fait la passe, les cinq joueurs jouent réels</li> <li>➤ Dès que le ballon sort de la surface de jeu, qu'un défenseur fait une relance vers l'éducateur ou à son gardien ou après 30 sec : la situation est terminée</li> <li>➤ Compter le hors jeu à partir des 13 mètres</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 atelier pour 21 joueurs</li> <li>➤ Les défenseurs doivent revenir le plus rapidement possible pour annihiler la contre attaque</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon</p>



OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	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.</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>	<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>Temps : Libre</b></p>
<p><b>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</b></p>	<p><b>Commentaires :</b></p>	

