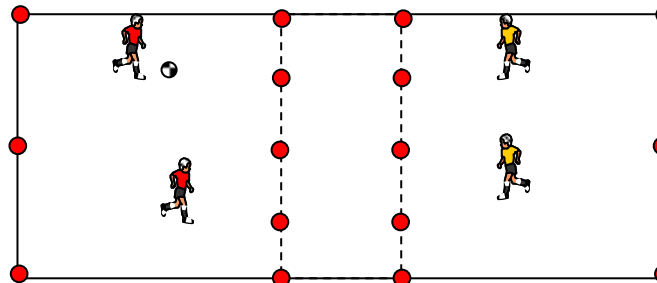
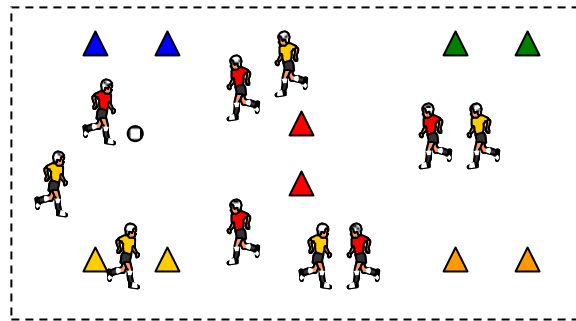
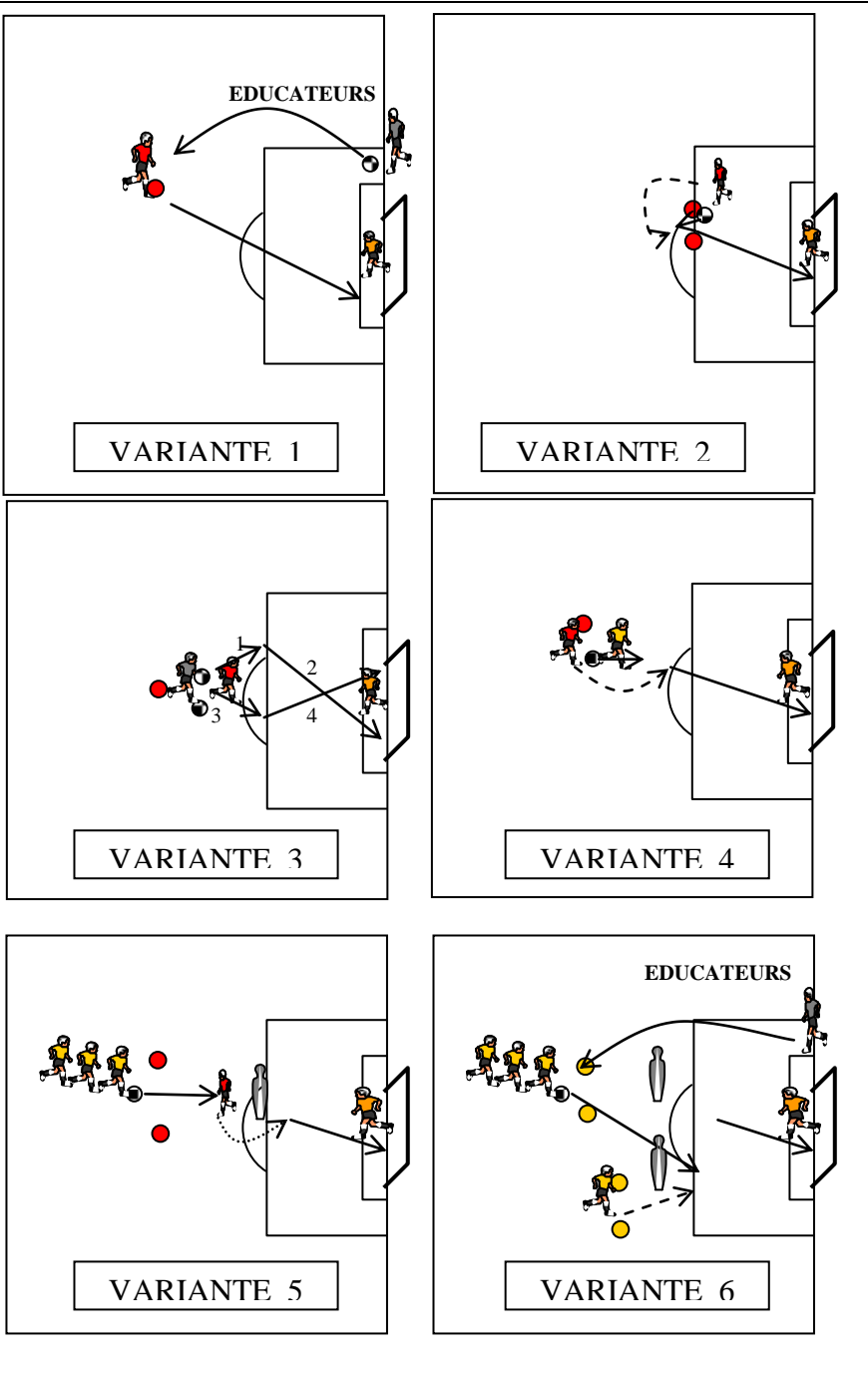


SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°20SUPP

OBJECTIFS	THEMES : 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>	<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>Brésilienne par deux</p>	
<p>TENNIS BALLON</p>	<p><u>CONSIGNES :</u> Tennis ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux, sur une surface de 15 X 5 m ➤ Trois rebonds, deux puis un, les joueurs ramènent le ballon dans la zone adverse sans tomber dans la zone centrale. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>



OBJECTIFS	THEMES : passes et tirs		MATERIEL
<p>EXERCICE FACE AU BUT</p> <p><u>Se mettre en position de frappe</u></p> <p>SITUATION 1</p>	<p>CONSIGNES :</p> <p>Variante 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Contrôle d'un ballon venant de face et tir immédiat <p>Variante 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 plots espacés d'un mètre, le ballon est dans l'alignement du premier plot. ➤ Dès que le joueur pousse le ballon, il contourne le plus vite possible le plot et frappe au but. <p>Variante 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Avec 2 ballons, l'éducateur donne successivement 1 ballon à gauche et l'autre à droite ➤ Le joueur frappe le premier ballon puis le second. <p>Variante 4 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Duel après un petit pont consenti par le défenseur ➤ L'attaquant doit marquer malgré la pression du défenseur. <p>Variante 5 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Demi-tour avec un défenseur (mannequin) dans le dos et tir ➤ Peut se jouer avec un défenseur en remplacement du mannequin <p>Variante 6 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'éducateur envoie un ballon au premier joueur qui après en contrôle met en profondeur pour son coéquipier entre les deux défenseurs (mannequins) ➤ Le dernier joueur frappe immédiatement au but sans contrôle 		<p>Assiettes</p> <p>4 constri-foot pour 2 portes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>Maximum de ballons</p> <p>Mannequins</p>

OBJECTIFS	THEMES : 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 177 1733 1002" 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>	