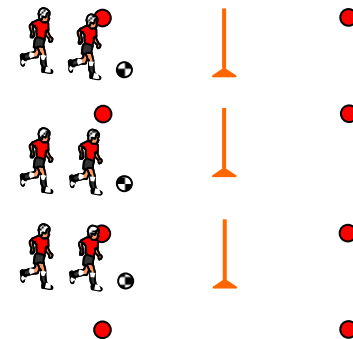
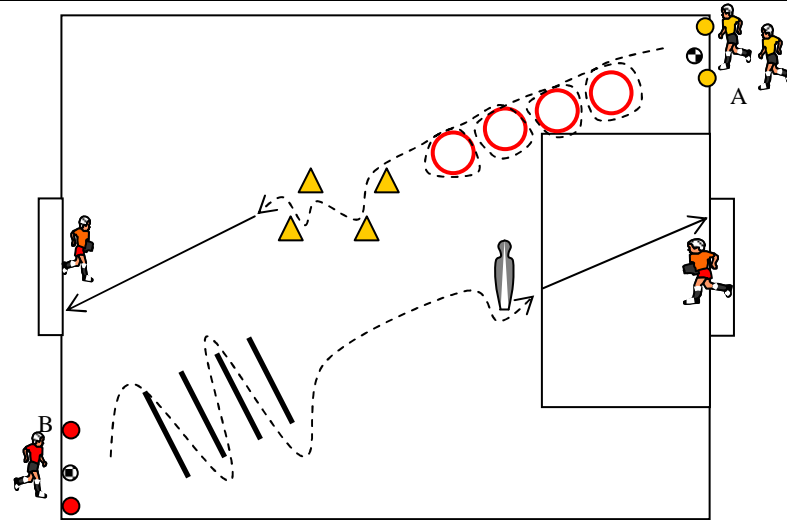
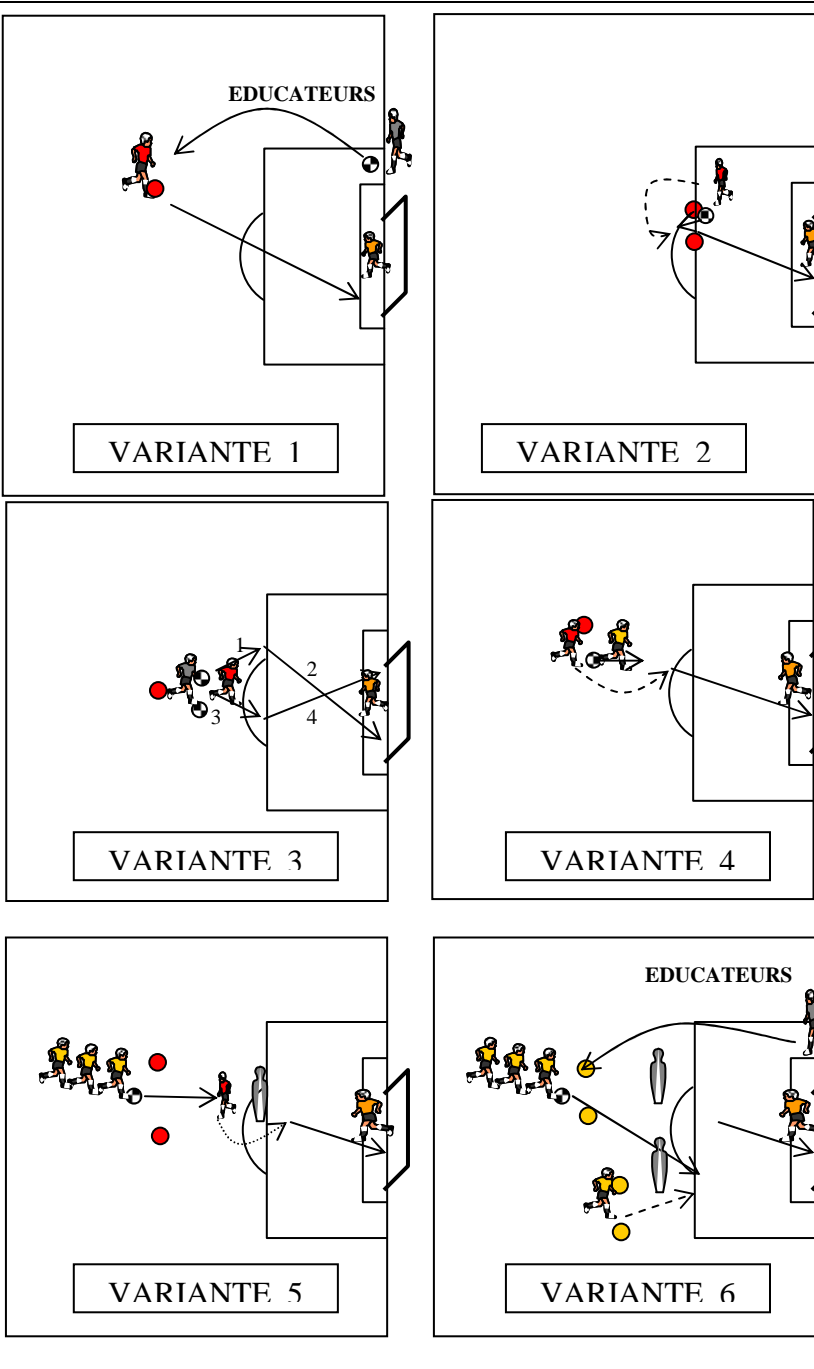


# SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°21SUPP

OBJECTIFS	THEMES : Dribbles et feintes	MATERIEL
<p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Dribble, feinte et passe, déséquilibre et démarquage.</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Seul avec un ballon, sur un quart de terrain + 2 gardien.</li> <li>➤ Les joueurs (A) et (B) exécutent le parcours, en circuit, d'un but à l'autre.             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conduite : Dos aux cerceaux</li> <li>2. Geste technique : rateau, devant chaque cône puis frappe au but</li> <li>3. Semelle : avant, alternées entre les barres</li> <li>4. Conduite : libre</li> <li>5. Geste technique : crochet extérieur avant frappe au but</li> </ol> </li> <li>➤ Varier la vitesse d'exécution, en fonction du niveau des joueurs</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Libre</li> <li>➤ Bon pied</li> <li>➤ Mauvais pied</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Cerceaux</p> <p>1 mannequin</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>RECUPERATION</b></p> <p>Jeu de tête</p>	<p><b>Jeu de la tête par deux</b></p> <p>A 5 mètres l'un de l'autre, les joueurs travail sur 5 ballons.</p>	
<p><b>TECHNIQUES DE DRIBBLES</b></p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par deux, sur une distance de 7 mètres</li> <li>➤ Le premier joueur débute une conduite de balle, face au constri-foot, il effectue un dribble indiquer au préalable par l'éducateur</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Feinte de passe et Crochet intérieur</li> <li>✓ Feinte de passe et Crochet extérieur</li> <li>✓ Passement de jambe devant le ballon et enchaînement rapide de l'extérieur du pied</li> <li>✓ Feinte d'emmener de l'extérieur d'un pied (passement de jambe) et départ explosif de l'extérieur de l'autre pied.</li> <li>✓ Double contacts intérieur / extérieur du même pied et sursaut de l'autre pied et accélération</li> </ul> <p><b>Remarques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dans chaque exercice, l'orientation des épaules, l'accélération et la position du corps en général sont très importants dans la réalisation de ces gestes techniques.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>



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

