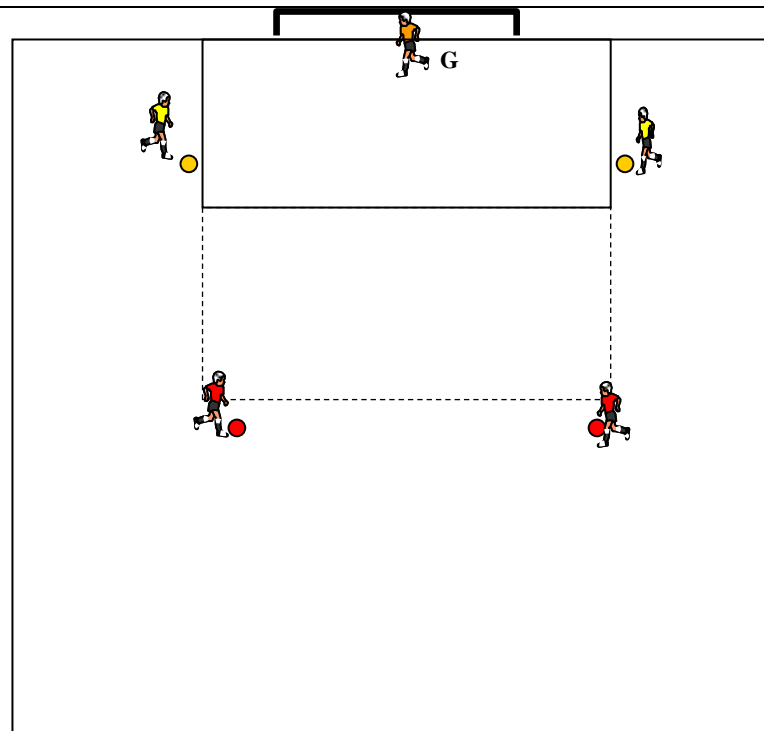
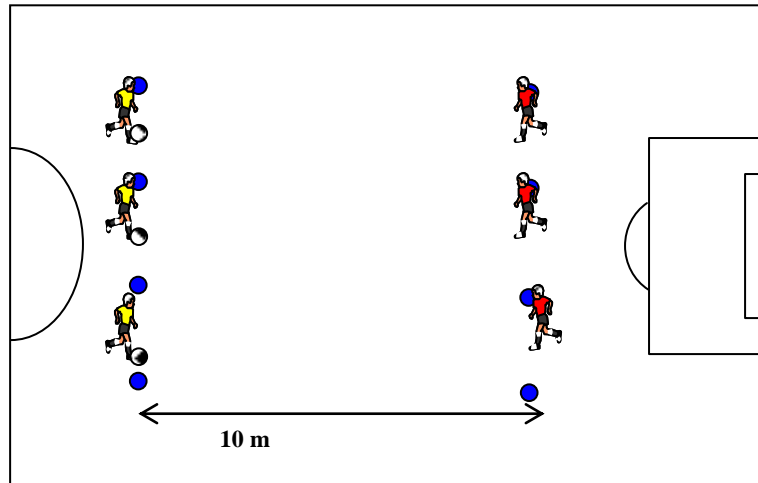


SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°6 supplémentaire

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT TAUREAU</p> <p>Conservation du ballon en supériorité numérique sans déplacement</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans un carré de 7 m X 7m, mettre une assiette à chaque coin ➤ Taureau à 4 contre 1 ➤ Constituer des groupes de niveau ➤ Touches de balle libres, trois puis deux ➤ Changer le défenseur à chaque interception ➤ Si le défenseur prend un petit pont, il reste une fois de plus. ➤ Si les attaquants font 4 passes, le défenseur reste une fois de plus ➤ Changer les groupes de joueurs <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les attaquants peuvent uniquement se déplacer : 1 mètre à droite et 1 mètre à gauche 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5</p>
<p>RECUPERATION</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p>Equilibre du ballon : Garder le ballon sur le pied droit puis gauche</p>	
<p>TACTIQUE INDIVIDUELLE</p> <p>Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u></p> <p>Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre l'espace libre ➤ Déséquilibrer l'adversaire ➤ Utiliser le dribble ➤ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon. 	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 1 contre 1 sur une surface de 10 X 10 mètres ➤ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse ➤ Les touches sont faites aux pieds. Pas de hors jeu ➤ Toutes les 1 mn 30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente ➤ Les joueurs qui gagnent à un niveau, montent, ceux qui perdent descendent ➤ Le ballon, au début des séquences est donné à ceux qui descendent <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p>

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE TECHNIQUE</p> <p>Exercice</p> <p><u>Amorti et passe :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage des gestes 	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <p><u>Première séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec 1 ballon ➤ Les joueurs sont positionnés à 10 m l'un en face de l'autre et exécutent par séquence de 10 des renvois avec amorti au préalable. ➤ Les renvois seront fait avec le plat du pied <p><u>Deuxième séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rapprocher les joueurs à 4 mètres l'un de l'autre toujours sur des séquences de 10 répétitions ➤ Travail sur les différents amortis : <ul style="list-style-type: none"> - Coup du pied - Poitrine - Tête ➤ Enchaîner contrôle au sol avant la passe ➤ Passe directe ensuite <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Etre exigeant sur la qualité du contrôle 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p>
<p>APPRENTISSAGE TACTIQUE INDIVIDUELLE</p> <p>Exercice</p> <p><u>Gestion offensive en égalité numérique :</u></p> <p>Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre l'espace libre. - Se démarquer - Aider le porteur - Utiliser le dribble - Si pas de déséquilibre, conserver le ballon <p>Frapper au but</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 2 sur une surface de 20 m X 20 m + un gardien ➤ Marquer dans un but avec gardien ➤ Départ de la situation : ➤ Dès que le ballon sort de la surface de jeu ou après de 30", la situation est terminée ➤ Compter le hors jeu qu'à partir des 13 mètres <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 atelier pour 10 joueurs ➤ Utiliser son partenaire pour déséquilibrer son adversaire 	<p>2 cônes</p> <p>4 assiettes</p> <p>2 constri foot</p> <p>1 gardien</p> <p>1 ballon pour deux</p>



OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes		MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE DU JEU</p> <p>Se mettre en position de frappe par l'intermédiaire de passes</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 atelier pour 8 joueurs ➤ Faire un terrain de 40 m X 40 m ➤ Pas de hors jeu, la zone devant les buts est interdite (10 mètres) ➤ Les joueurs doivent faire 4 passes avant de frapper au but. ➤ 3 touches de balle, 2 puis 1 touche de balle pour finir 	<p>The diagram shows a square field of 40m x 40m. It is divided into three horizontal zones of 10m width each. At the top and bottom edges, there are goalposts. In the top 10m zone, a goalkeeper (G) is positioned. In the middle 20m zone, two players are positioned. In the bottom 10m zone, four players are positioned, including a goalkeeper (G) at the bottom center. Vertical double-headed arrows on the right side indicate the 10m, 20m, and 10m dimensions.</p>	<p>Assiettes</p> <p>4 cones</p> <p>1 ballon</p>
<p>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p>	<p>Commentaires :</p>		