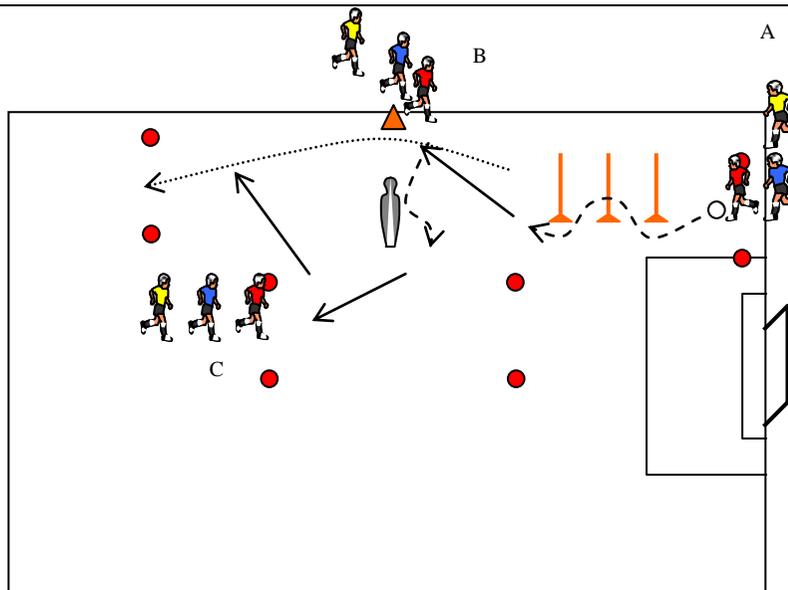
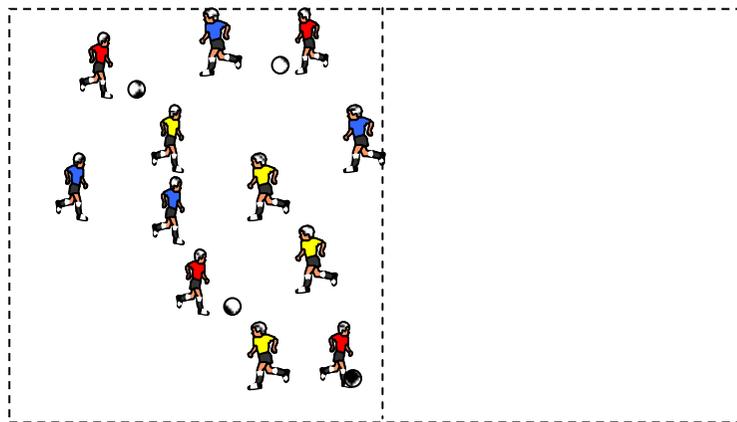
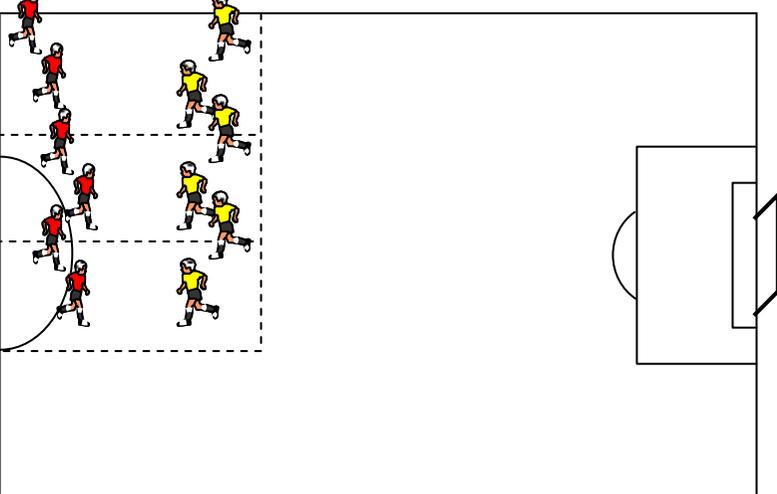
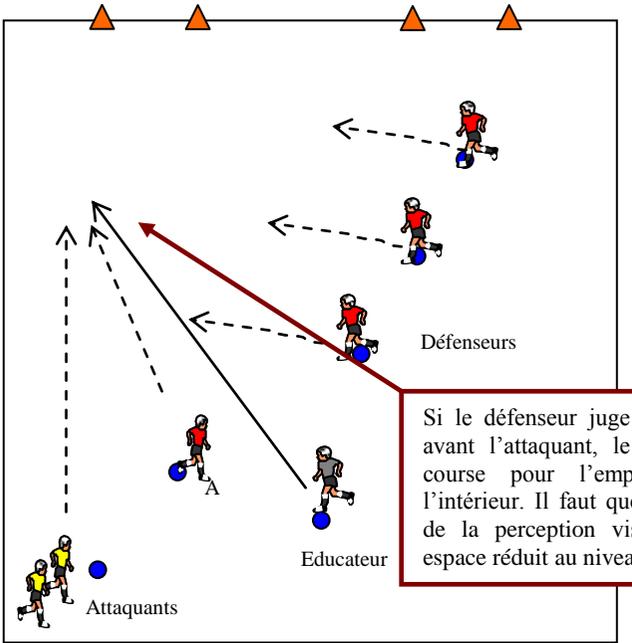


## SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°10

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p><u>Prise en main du groupe :</u> Conduite de balle. Passe. Disponibilité.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ un ballon pour 3 joueurs</li> <li>➤ Dans 2 zones de 25 X 25 , les joueurs se déplacent en conduite de balle</li> <li>➤ L'éducateur lève une coupelle de la couleur jaune ou bleu, en fonction de la coupelle annoncée, les joueurs effectuent une passe au joueur ou .</li> <li>➤ Le joueur qui reçoit le ballon donne au dernier joueur n'ayant pas touché le ballon</li> <li>➤ Le dernier joueur doit retrouver le joueur dans l'autre zone. Tous les joueurs se déplacent alors dans cette même zone.</li> <li>➤ Demander au second et troisième joueur de jouer en 2 touches de balle.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Obliger les joueurs à occuper toute la zone.</li> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</li> <li>➤ Exiger des joueurs qu'ils gardent la tête levée</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>3 couleurs de chasubles</p>
<p><b>AMELIORATION DU JEU</b></p> <p><u>Jeu à thème :</u> Dédoublément chronométré</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Un ballon pour 3 joueurs</li> <li>➤ <b>Départ chrono</b> -&gt;Le joueur (A) part en conduite de balle puis donne à (B)</li> <li>➤ (B) rentre vers l'axe et effectue un crochet intérieur gauche ou un extérieur droit et passe à (C)</li> <li>➤ (C) met en profondeur et doit passer la porte -&gt; <b>Arrêt chrono</b></li> <li>➤ L'équipe qui maîtrise le ballon du début jusque la fin = 1 point</li> <li>➤ L'équipe qui fait le meilleur temps = 2 points</li> </ul> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Finir devant le but</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A la moitié du temps de l'exercice inverser le départ et l'arrivée</li> <li>➤ Changer les postes à chaque passage</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3</p> <p>3 constri-foot</p> <p>1 mannequin</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 chronomètre</p>



OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes		MATERIEL
<b>RECUPERATION</b> Principe de jeu	<b>L'appui et le soutien</b> : Avec 2 joueurs, expliquer simplement ce qu'est l'appui et le soutien		
<b>TACTIQUE INDIVIDUELLE</b> Jeu/Tournoi  <u>Gestion offensive et égalité numérique :</u> Objectifs des attaquants : <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Prendre l'espace libre</li> <li>➢ Se démarquer</li> <li>➢ Aider le porteur</li> <li>➢ Utiliser le dribble</li> </ul> Si pas de déséquilibre conserver le ballon.	<u>CONSIGNES :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Jeu 2 contre 2 sur une surface de 8 X 10 mètres</li> <li>➢ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse</li> <li>➢ Les touches sont faites aux pieds. Pas de hors jeu</li> <li>➢ Marquage individuel</li> <li>➢ Toutes les 1 mn 30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente</li> <li>➢ Les joueurs qui gagnent à un niveau, montent, ceux qui perdent descendent</li> <li>➢ Le ballon, au début des séquences est donné à ceux qui descendent</li> </ul> <u>REMARQUES :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Bien matérialiser les surfaces de jeux</li> <li>➢ Donner le ballon et proposer une solution.</li> </ul>		Assiettes  1 ballon pour 4
<b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b> Techniques défensives  <u>Interceptions, protection de balle, relance.</u>	<u>CONSIGNES :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Le défenseur B intervient sur des ballons donnés pour l'attaquant dans son dos. Dans les autres positions, le défenseur travaillera sur des ballons adresser entre lui et l'attaquant. Les plots sont placés pour que le défenseur travaille sur des angles de course différents.</li> <li>➢ Le défenseur doit empêcher l'attaquant de prendre le ballon à l'intérieur d'un des petits buts, balle au pied.</li> <li>➢ Le défenseur pourra soit dégager le ballon en dehors des limites du terrain soit il relance vers l'entraîneur (il pourra utiliser l'un de ses coéquipiers en appui)</li> </ul> <u>REMARQUES :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ L'exercice sera effectué des 2 cotés pour habituer les défenseurs à défendre à droite et à gauche.</li> <li>➢ Le défenseur doit moduler sa course en fonction de l'attaquant.</li> <li>➢ Doser les ballons pour mettre le défenseur en situation de protection de balle ou de relance immédiate.</li> <li>➢ Par un dosage approprié de ses passes, l'éducateur provoquera, s'il le désire, des situations propice à l'interception.</li> <li>➢ L'éducateur sensibilisera le joueur sur les raisons de son échec</li> </ul>	 <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;"> <p>Si le défenseur juge que l'attaquant arrive avant l'attaquant, le défenseur ralentie sa course pour l'empêcher de rentrer à l'intérieur. Il faut que l'attaquant au niveau de la perception visuel n'est plus qu'un espace réduit au niveau de la touche.</p> </div>	Assiettes  10 ballons  4 cônes

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p><b>APPRENTISSAGE DU JEU</b></p> <p><u>Jeu d'application :</u> Travail sur le placement de l'équipe en situation offensive</p> <p>- mon équipe à le ballon, j'occupe bien ma zone</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur ½ terrain, faire 3 zones dans le sens de la largeur</li> <li>➤ Les défenseurs doivent se placer dans une zone en fonction de la position du ballon</li> <li>➤ Si l'équipe possède le ballon en zone 2 = les défenseurs quittent la zone 1 et montent à sa limite</li> <li>➤ Si l'équipe possède le ballon en zone 3 = aucun défenseur ne doit se trouver en zone 1 / 2 défenseurs doivent au moins être en limite de zone 2 et 3 et 1 défenseur central reste en zone 2</li> <li>➤ Etc...</li> <li>➤ Dès qu'il y a sortie de but ou que le gardien est en possession du ballon : les zones 2 et 3 doivent occupées par au moins un joueur</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 touches de balle pour les défenseurs en zone 1 et 2 et libre ensuite</li> <li>➤ Matérialiser avec une couleur différente chaque zone</li> <li>➤ Obliger les joueurs à regarder où ils sont et où ils doivent aller</li> <li>➤ Obliger les défenseurs latéraux à solliciter le ballon dans leur couloir dès la récupération du ballon</li> <li>➤ Faire attention à l'occupation du terrain</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>2 gardiens</p> <p>4 cones</p> <p>1 ballon</p>
<p><b>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</b></p>	<p><b>Commentaires :</b></p> <p><b>Composition des équipes :</b></p> <p><b>Jaune : Guillaume, Maxime, Loïc, Florian, Benjamin, Laetitia</b></p> <p><b>Rouge : Quentin, Jérémy, Yverick, Jonathan, Geoffrey, Guillaume B</b></p>	

