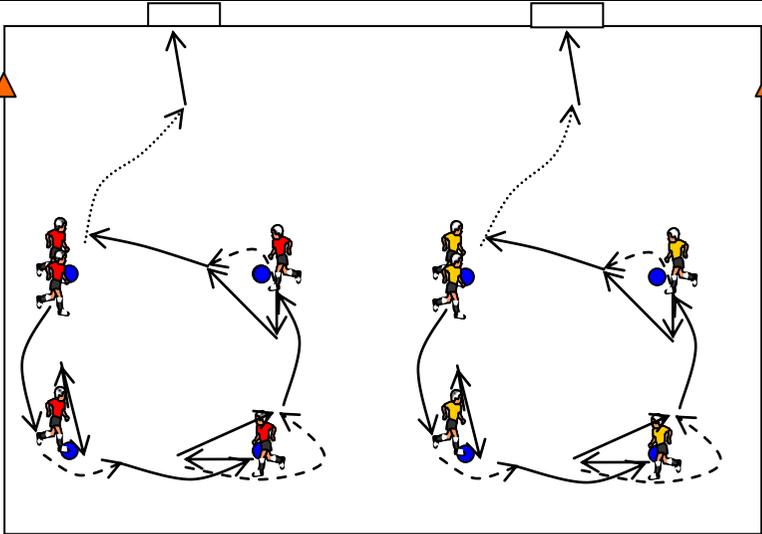
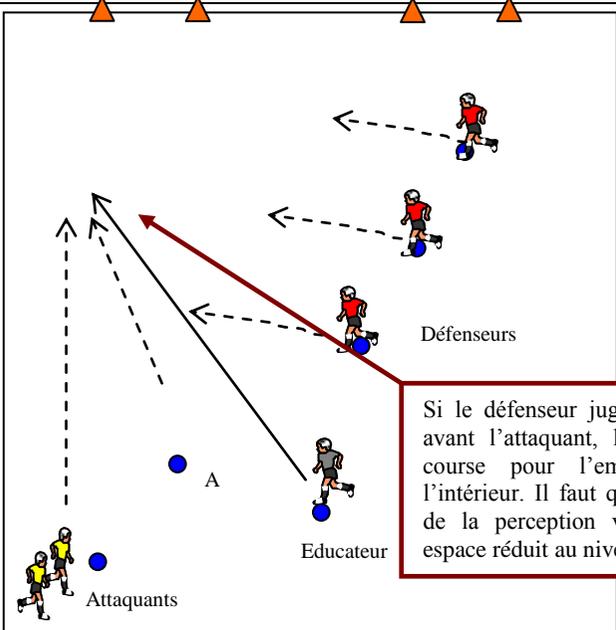
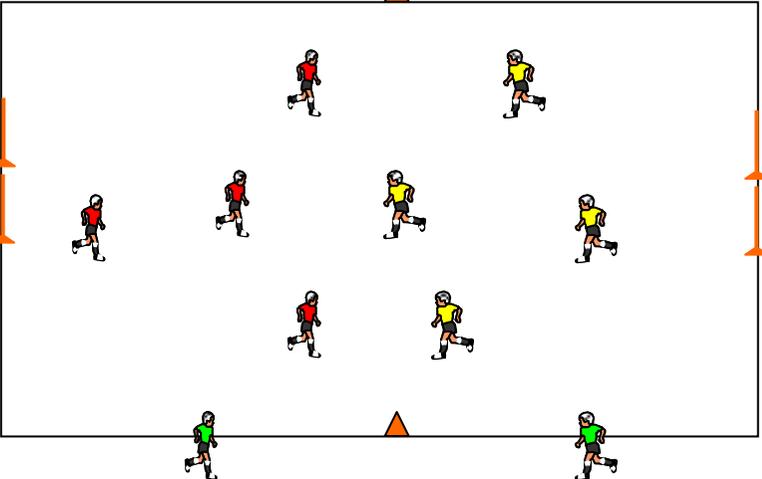
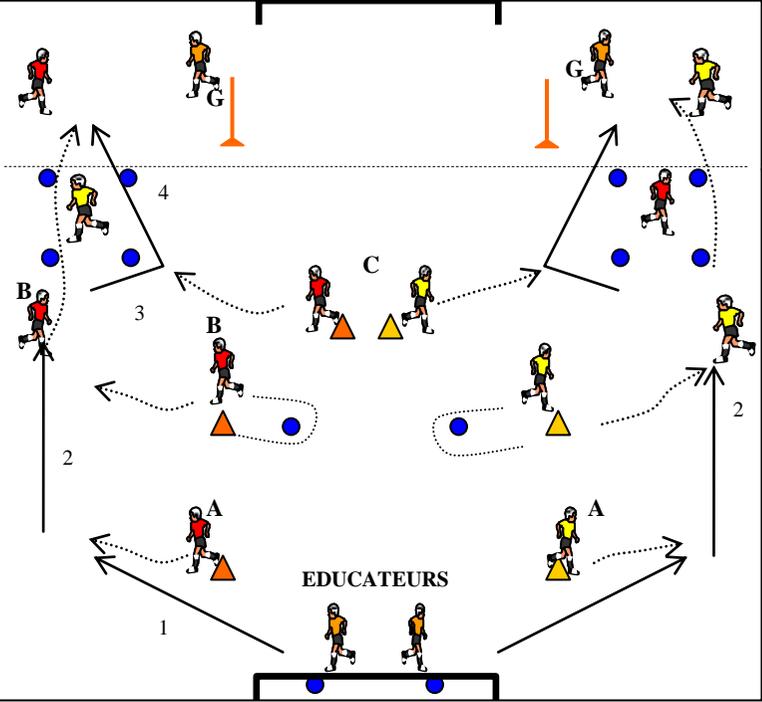


SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°4

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT Passe et suit</p> <p>Conservation du ballon par des passes</p>	<p>CONSIGNES : Dans un carré de 15 m X 15m, mettre un joueur à chaque coin (sauf au départ), faire 2 équipes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe, remise, une deux et suit ➤ Constituer des groupes de niveau ➤ Faire au départ 1 tours, le dernier joueur à l'issue de ces 3 tours doit marquer le premier ➤ Diminuer le nombre de tour ➤ Changer les groupes de joueurs <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Insister sur la qualité du geste ➤ Insister sur la qualité du contrôle et la mise en position pour la passe ➤ En variante, l'éducateur pourra mettre des obstacles sur le circuit retour. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon pour 5</p>
<p>RECUPERATION Maniement du ballon</p>	<p>Se lever le ballon : Enchaîner : Râteau avec la semelle, se lever le ballon avec le même pied (pointe du coup de pied) et essayer d'enchaîner 2 jongles (Travail effectué du bon et du mauvais pied)</p>	
<p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Techniques défensives</p> <p><u>Interceptions, protection de balle, relance.</u></p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. ➤ Le défenseur doit empêcher l'attaquant de prendre le ballon à l'intérieur d'un des petits buts, balle au pied. ➤ 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) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'exercice sera effectué des 2 cotés pour habituer les défenseur à défendre à droite et à gauche. ➤ Le défenseur doit moduler sa course en fonction de l'attaquant. ➤ Doser les ballons pour mettre le défenseur en situation de protection de balle ou de relance immédiate. ➤ Par un dosage approprié de ses passes, l'éducateur provoquera, s'il le désire, des situations propice à l'interception. ➤ L'éducateur sensibilisera le joueur sur les raisons de son échec  <div data-bbox="1599 1203 2078 1401" style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <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>	<p>Assiettes</p> <p>10 ballons</p> <p>4 cônes</p>

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes		MATERIEL
<p>TACTIQUE COLLECTIVE Jeu « Banide »</p> <p>Conservation collective de la balle en supériorité numérique</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Constituer 3 équipes de 4 joueurs sans gardien. ➤ Sur une surface réduite 40 X 30, 2 équipes s'affrontent sur 7 mn de jeu. ➤ Les joueurs de la 3ème équipe sont des remiseurs (3 touches de balle) pour l'équipe détenant la balle. Ils se situent autour des lignes de jeu. ➤ L'équipe en possession de la balle doit la conserver en utilisant les remiseurs <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien matérialiser les surfaces de jeu ➤ 2 mini but de 3 mètres ➤ Les joueurs doivent être attentif au jeu et solliciter le porteur de balle. 		<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon</p> <p>4 constri ou cône pour les buts</p>
<p>TACTIQUE COLLECTIVE</p> <p>Démarquage, déplacement pour demander le ballon</p> <p>Conduite, dribble et feinte sous forme de duel par équipe</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un terrain de foot à 7, deux équipes s'opposent. Dans un carré de 5 X 5, un défenseur fera une opposition modérée. L'attaquant aura la possibilité soit de dribbler le défenseur soit de jouer en une deux avec (C) ➤ L'équipe qui passe les 13 mètres en premier marque 1 point. L'équipe qui marque un but marque 2 points. ➤ L'éducateur donne le ballon sur le coté au joueur A, au même moment le joueur B effectue un appel de balle (contournement de l'assiette) et demande le ballon le long de la ligne de touche ➤ Le joueur A doit lui transmettre le ballon en un minimum de temps ➤ B déborde et à l'approche du carré effectue un une-deux avec C (1^{ère} variante) ou vient en duel face au défenseur (2^{ème} variante) ➤ Le joueur B effectue une frappe au but en deux touches de balle maximum <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Changer fréquemment les défenseurs ➤ Insister sur l'appel et le contre appel de (B) 		<p>8 cônes</p> <p>4 assiettes</p> <p>6 constri foot</p> <p>2 gardiens</p> <p>1 réserve de ballon au niveau des éducateurs</p>

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE DU JEU <u>Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu sur les ailes et on cherche une solution sur le côté</u></p> <p>Objectifs du match : Aller ou demander sur les côtés</p> <p>Relancer sur les côtés</p> <p>Utilisation des couloirs</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 7 contre 7 organisé en 3-1-2 ➤ Règles du foot à 7 ➤ 1 but avec 1 gardien ➤ Tracer une ligne de 10 mètres sur toute la longueur des lignes de touche ➤ Ne peut pénétrer qu'un seul joueur dans une zone latérale, de sa partie défensive ; sur une conduite de balle ou sur un appel. ➤ Vous ne pouvez pas avoir plus de trois joueurs dans une zone latérale : Le défenseur (qui initie l'attaque en partant de sa zone défensive) + L'attaquant de son équipe (qui appelle le ballon dans la même zone mais cette fois offensive) + le défenseur de l'autre équipe (qui défend dans sa zone défensive). ➤ Trois touches de balle dans les zones latérales. ➤ Quand un joueur marque dans le but sur un centre venant d'une zone latérale : 3 points. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Matérialiser avec une couleur différente chaque zone par équipe. ➤ Obliger les joueurs à aller le plus rapidement possible dans une zone. 	<p>Assiettes</p> <p>6 cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>1 ballon</p>
<p>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p>	<p>Commentaires :</p>	

