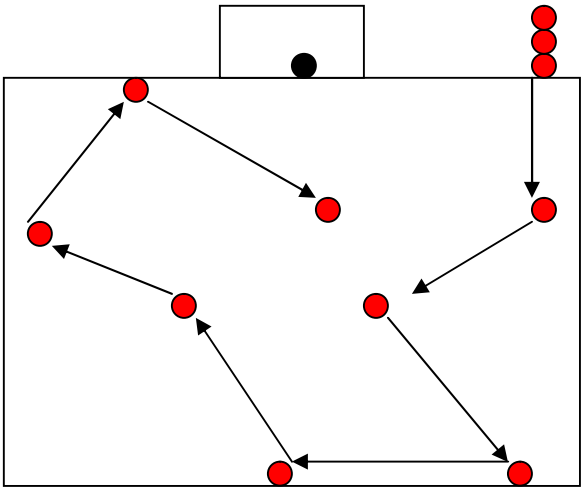
Benjamins

Séance n° 11.

Thème : Passes courtes. 2 contre 1

Échauffement : 25 minutes.

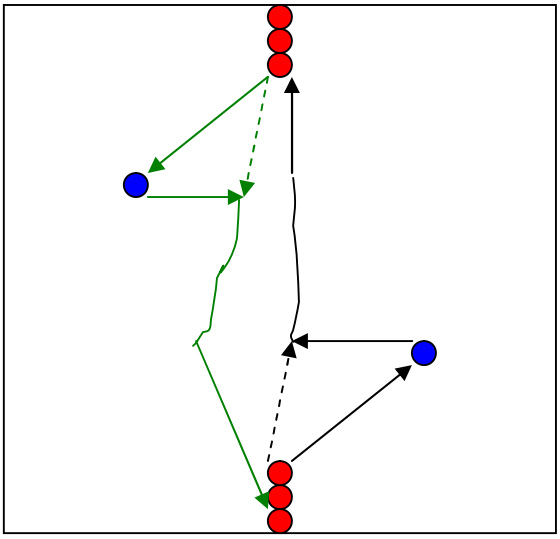


5 minutes : Par 2 avec un ballon les joueurs sont proches l'un de l'autre, échanges de passes avec contrôles obligatoires entre les 2 joueurs.

10 minutes : circuit technique. Je passe le ballon et je le suis.
Consignes : passes de l'intérieur du pied, contrôles obligatoires, ne pas attendre le ballon mais aller vers lui (l'attaquer).

5 minutes : jonglages à 2 > 3 touches de balles et je donne.
5 minutes : hydratation et repos.

Exercice 1 : 20 minutes. **Partie technique.**



Exercice en continu : 2 x 3 minutes.

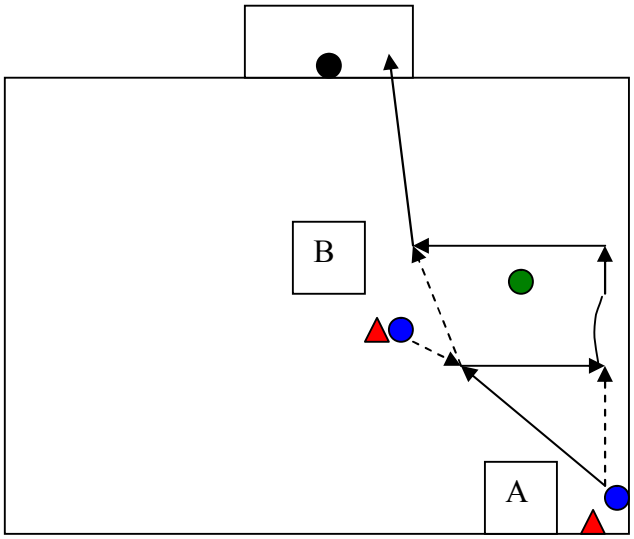
Les premiers joueurs des files ont un ballon chacun. Ils partent en même temps.
Ils s'appuient (*passe de l'intérieur du pied*) chacun sur le joueur en appui (*joueur en bleu*), conduisent le ballon et passent au joueur qui attend en tête de file et ainsi de suite.

Consignes : ne pas s'arrêter, travailler que de l'intérieur du pied (*passe et contrôle*).

Changer les joueurs en appui.

Variables : même exercice du « moins bon pied ».

Benjamins



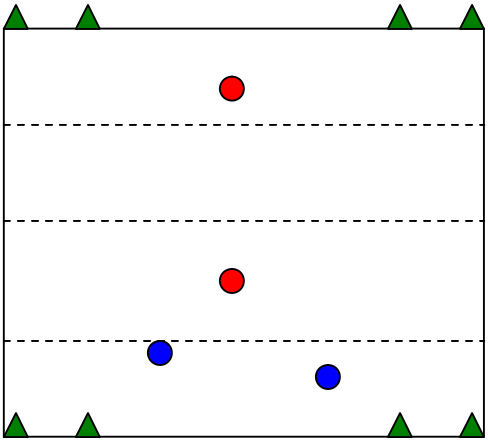
10 minutes.
A est le porteur de balle.
B est le joueur en appui.

A conduit le ballon, B se rapproche de lui.
A fait une passe de l'intérieur du pied pour B et A continue sa course.
B maîtrise le ballon et met dans la course de A.
A contrôle le ballon, le conduit et remet dans le course de B.
B conduit le ballon et tire.

Faire l'exercice à gauche.

Variables : mettre un défenseur *(en vert sur le dessin)* qui joue le jeu.

Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



Jeu réduit.
10 passages pour les bleus en attaque et 10 passages pour les rouges en attaque.

Les bleus débutent en attaque. Les rouges sont défenseurs et ne peuvent agir que dans leurs zones respectives (*pas sortir de la zone*). Les bleus doivent traverser les différentes zones en conduite de balle ou passes sans se faire intercepter par les rouges.
Il y a 2 zones à jouer en 2 contre 1. On compte le nombre de but marqué par les différentes équipes. Dix passages par équipe puis on change les rôles.