

Séance proposé au club

Lieu: Ceyrat

Educateur: Sébastien Beaulaton

Catégorie: U14-U15

Effectif: 14 Joueurs

Date: Vendredi 18 Mars 2022

Phase de Jeu

Déséquilibrer/Finir

Principe de Jeu ou Theme Technique

Finition

Comportement ciblé

Rechercher la précision

Remarques

Séance à faire avec 2 gardiens (indispensable)

Matériel

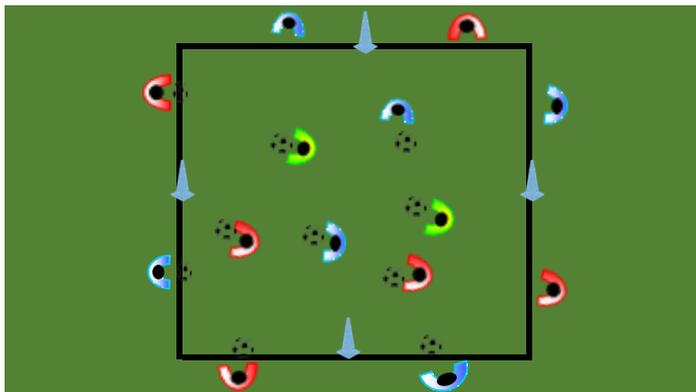


PARTIE 1

Mise en route + Etirement Ballistiques (préparation spécifique)

Temps

20 min



Organisation: 2 équipes avec chasubles + 2 gardiens avec chasubles

Consignes: Les joueurs à l'intérieur 1 Ballon chacun (jongles ou gestes)
Les joueurs à l'extérieur 1 Ballon pour 2 (doublette en diagonale)
Se faire des passes au sol sans toucher les joueurs

Séquence: 4 x 3 minutes

Etirement Ballistiques: 5 minutes contre la barrière. 2x40 mouvement

Intervention/Questionnement

"Frapper le ballon au centre pour qui roule" "claquer les passes"

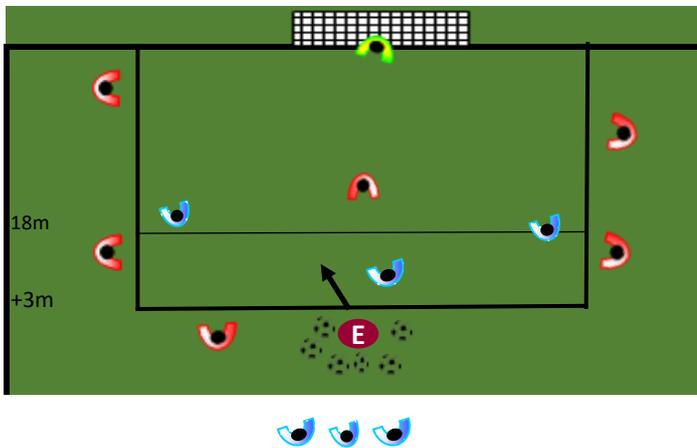
"Lever la tête avant de faire la passe" "Non porteur se rendre disponible"

PARTIE 2

SITUATION 3c1 et 4c2 "Finition"

Temps

25 min



Organisation: Surface de Réparation Foot à 11 + 3 mètres

2 équipes de 6 + 2 gardiens

Buts: Attaquant: But = 1pt Défenseur: Récup+Passe = 1pt

Consignes: Attaquer à 3 c 1, Jouer 6 ballons de suite donner par coach
Pas de HJ (Essayer de se replacer)
Libre en touche

Séquence: 6 ballons à jouer d'affiler

Variantes: 4 contre 2

Interventions et Corrections:

Orientation du corps, se mettre face au but avant de recevoir ou après la 1er T
Rechercher la précision, utiliser les intérieurs du pied

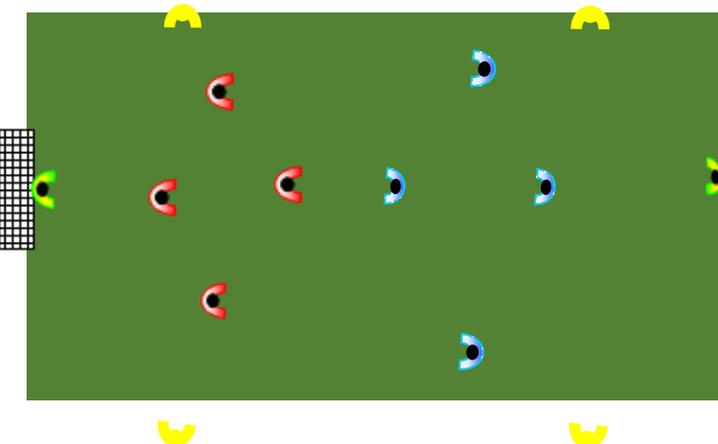
Lever la tête prendre les informations (la cage et le gardien et FAIRE UN CHOIX)

PARTIE 3

JEU à 3 équipes

Temps

20 min



Organisation: 3 équipes de 4 + 2 gardiens

Buts: Je marque je reste

Consignes: Libre en touche

Séquence: 2 séquences de 8 minutes

Interventions et Corrections:

Etre attentif à toutes les situations de marquer

Que fait le joueur? Quelle correction amener s'il ne marque pas.

Féliciter quand le choix et l'exécution est bonne