

Séance Club CF63

Lieu: Montpied

Educateur: Sébastien Beaulaton

Catégorie: U14-U15

Effectif: 10 à 12

Date: 31 octobre 2023

Phase de Jeu	Conserver - Progresser
Principe de Jeu ou Theme Technique	Disponibilité des joueurs sans ballon
Comportement ciblé	<i>Etre vu par le PB</i>
Remarques	<i>Séance de reprise après vacances / Objectif: Un gros volume de course</i>



<p>PARTIE 1 EXERCICE TECHNIQUE 1J/1B</p>	<p style="text-align: right;">Temps 25 min</p> <p>Organisation: 1 atelier par joueur 1 Ballon / Joueur</p> <p>Séquence: 8 à 10 séquences avec 2 passage par thème</p> <p>Variantes: P1 Jongleries (1 objectif par carré) P2 Conduite en slalom (rous le monde démarre a gauche) P3 P4 conduite et feinte (au choix face à un plot en slalom) P5 aller retour raccoruci + d'intensité et compétition</p> <p>Objetif: Volume de courses important et maitrise du Ballon</p> <p>Intervention/Questionnement Tocuer souvent le ballon Lever la tête de temps en temps</p> <p style="color: red;">Exigence sur l'allure de course - peu de temps de récup entre les séquences</p>
---	--

<p>PARTIE 2 EXERCICE TECHNIQUE PAR 5</p>	<p style="text-align: right;">Temps 20 min</p> <p>Organisation: 2 ateliers de 5 joueurs</p> <p>Buts: Première équipe qui revient au départ = 1 pt Validé si les autres joueuses se sont déplacé rapidement</p> <p>Consignes: J1 décide de quel côté elle se déplace et se déplace face J2 J2 se déplace à l'inverse J3 à l'inverse de la J2 et reviens en conduite rapidement</p> <p>Séquence: Au moins 10 passages</p> <p>Objetif: Prise d'information, anticipation du déplacement de la J1 face à J2</p> <p>Interventions et Corrections: Tenir compte de mes coéquipières / se déplacer rapidement se déplacer face à ma coéquipière</p> <p style="color: red;">Passe de qualité avec des ballons qui roulent / Remise en 1T si possible</p>
---	---

<p>PARTIE 3 SITUATION 5c3</p>	<p style="text-align: right;">Temps 25 min</p> <p>Organisation: 5 contre 3</p> <p>Buts: maximum d'aller-retour en 1'30</p> <p>Consignes: jeu au sol et 3T Si def récupère transmettre au coach</p> <p>Variantes: 2T si les séquences a 3T se passent bien</p> <p>Objetif: Retrouver ds situations de l'exercice précédent sans l'obliger</p> <p>Interventions et Corrections: Chercher la joueuse en appui loin Anticiper les courses de soutien</p>
--	---