

Educateurs Football du Puy de dôme

Séance Club

Lieu: **Ambert**

Educateur: **Sébastien Beaulaton**

Catégorie:

Effectif: **16**

Date: **13 décembre 2023**

Phase de Jeu

Conserver - Progresser

Principe de Jeu ou Theme Technique

Jeu vers l'avant Notion "Appui-Soutien"

Comportement ciblé

Joueurs dos au jeu

Remarques

Séance à dominance technique

Matériel

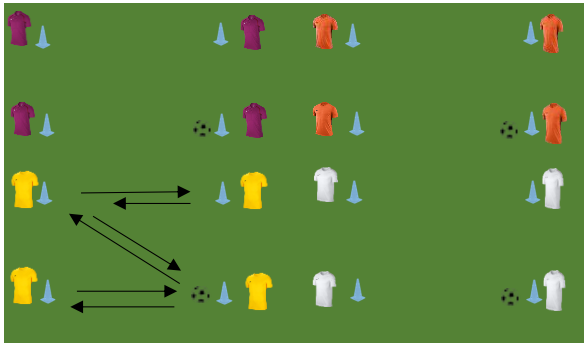


PARTIE 1

EXERCICE TECHNIQUE

Temps

15 min



Organisation:

4 carré de 6x6m / 4 groupes de 4 joueurs

Séquences:

S1 et S2: Sans ballon M Av - M Ar / M Av - Pas chassé
S3: avec Ballon (voir schéma ci contre)

Consignes: 2T pour le Joueur qui recoit la passe en diag. les autres en 1T.

S4: avec Ballon départ autre joueur pour avoir les 2 sens

S5: Essai tout a 1T (sauf si c'est trop difficile)

Durée:

2 min max par séquence

Corrections: Jambes fléchies - Intérieur du pied - Orienté dans la direction

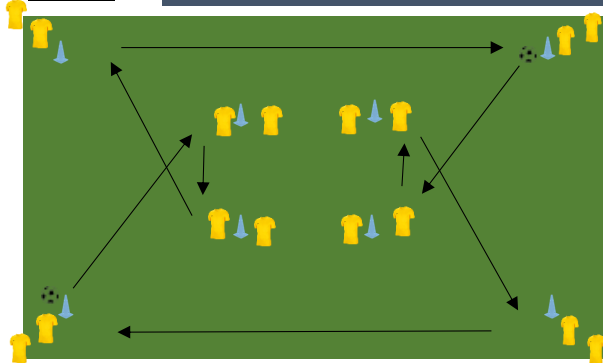
Ne pas couper les séquences mais donner des infos

PARTIE 2

EXERCICE TECHNIQUE

Temps

20 min



Organisation:

Conserver l'organisation d'avant en enlevant qql plots

Buts:

Faire 2 tours complet en 1'30 max (temps ajustable)

Séquences:

Au moins 6 séquences de 1min30

Consignes:

2T pour les joueurs extérieur et 1T pour les Joueurs intérieur

2 ballons en même temps

Corrections:

Ne pas couper les séquences

Posture avant de recevoir

Joueur soutien se déplacer face aux joueurs

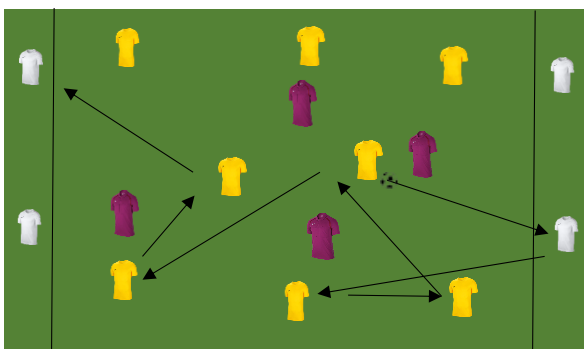
Claquer les passes au sol

PARTIE 3

SITUATION 8 contre 4 (adaptable 7c5 si c'est trop facile)

Temps

4 x 4 min



Organisation:

8 contre 4 à l'intérieur avec 4 appuis

Buts:

1 aller-retour = 1 pt

Deal 6 pt minimum

Consignes:

Jeu au sol et 3T minimum

Séquences:

durée: 4 min à 8c4 4 séquences minimum (2/Eq.)

Corrections:

Possibilité de couper 1 fois par séquence max

Les joueurs dos au jeu avec un adversaire dans le dos ne doivent pas vouloir se retourner

Joueur soutien qui se rapproche des joueurs dos au jeu

PARTIE 4

JEU 8 contre 8 "forme MATCH"

Temps

2 x 8 min



Organisation:

2 équipes de 8 1 Eq. en 3-3-1 et 1 Eq. en 2-4-1

Buts:

1 but = 1pt

Consignes:

Jeu au sol obligatoire

Corrections:

SE CONCENTRER SUR LA THEMATIQUE DE SEANCE ET PLUS PARTICULIEREMENT SUR LES JOUEURS DOS AU JEU

Couper 1 fois max sur une situation à améliorer ou une situation bien réalisée

Encourager