

## Séance spécifique ATT

Lieu: **Montpied**

Educateur: **Sébastien Beaulaton**

Catégorie: **Séniors**

Effectif: 6 Att + 1 GB

Date: 6 mars 2024

Phase de Jeu

DESEQUILIBRER / FINIR

Principe de Jeu ou Theme Technique

FINITION

Comportement ciblé

RECHERCHER LA PRECISION

Remarques

/

Matériel

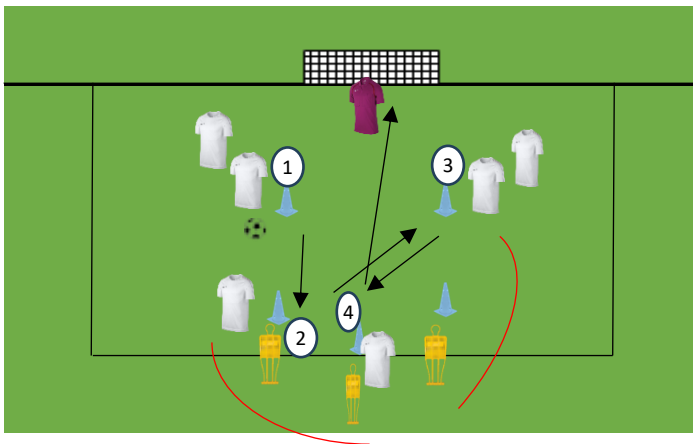


### PARTIE 1

### MISE EN ROUTE EN 4 PARTIES

Temps

20 min



**Organisation:** 1 groupe de 6 + 1 GB

**PARTIE 1** PROTOCOLE ELASTIQUE DU PA OBLIGATOIRE

**PARTIE 2** EXERCICE TECHNIQUE A DROITE

**PARTIE 3** ETIREMENT BALLISTIQUES

**PARTIE 4** EXERCICE TECHNIQUE A GAUCHE

**Consignes:** Circuit de passe simple

Frapper sur la gardienne

**OBJECTIF** Recherche du geste juste et chercher la cible "LA GB"

**Variantes:** DEPART A DROITE ET A GAUCHE

**INTERVENTION/ QUESTIONNEMENT**

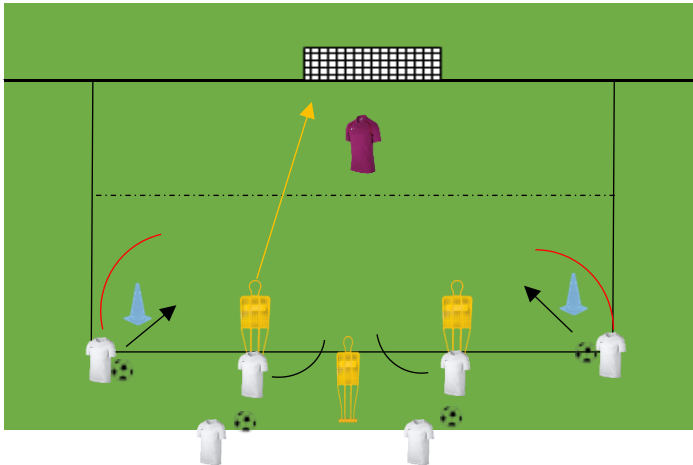
Utiliser les intérieurs du pieds, Serrer les orteils PIED FORT

### PARTIE 2

### EXERCICE TECHNIQUE

Temps

20 min



**Organisation:** SEQUENCE DE 4 BALLONS

**Consignes:** JOUEUSES EXCENTRE: grand pont et jeu en 1 touche

JOUEUSES AXIALES: contrôle orientée et frappe ou dribble

**Interventions et Corrections:**

Information GB et choix d'une cible

utiliser les intérieurs du pieds

RECHERCHER LA PRECISION "UNE CIBLE DANS LE BUT"

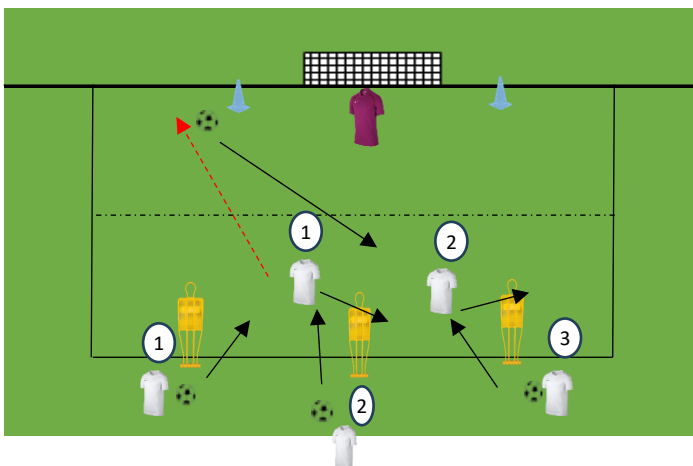
TOUS LE MONDE PASSENT 4 fois à chaque poste

### PARTIE 3

### EXERCICE TECHNIQUE "ROUTINE COMPETITION"

Temps

20 min



**Organisation:** 2 GROUPES DE 3

**Buts:** 16 BALLONS JUES PAR EQUIPE

**OBJECTIF:** MARQUER + DE 8 BUTS

2 SEQUENCES: N°1 en jeu les ballons N°2 les mannequins

**Consignes:** Voir schéma

**Interventions et Corrections:**

rester FOCUS sur les corrections à donné verbalement mais ne pas couper

MODE COMPETITION DONC INFO VERBALE PAS PLUS.