



Educateurs Football du Puy de dôme

Séance cadre		Lieu: Gravanches	Educateur: Sébastien Beaulaton
Catégorie: U12F-U13F		Effectif: 12 à 14	Date: 22 avril 2024
Phase de Jeu	S'opposer à la progression		
Principe de Jeu ou Theme Technique	cadrage de son adversaire direct		
Comportement ciblé	Posture (maitrise des appuis, orientation)		
Remarques	/		
Matériel			
PARTIE 1	EXERCICE TECHNIQUE Deal compétition avec Ballon	Temps	10 min
		<p>Organisation: 2 groupes de 6 joueuses. Largeur des plots 6 m max</p> <p>Buts: DEAL "combien de temps vous tenez sans perdre les ballons"</p> <p>Consignes: je passe et je me déplace au milieu sans toucher les ballons et sans percuter les autres joueuses</p> <p>Après la passe, toucher le petit plot derrière la colonne (spécificité séance)</p> <p>Séquence: 4 tentatives (à adapter en fonction du niveau)</p> <p>Educateur: Gérer le temps du deal Observer les postures au toucher du plot</p>	
PARTIE 2	EXERCICE MOTRICITE	Temps	20 min
		<p>Organisation: 4 groupes de 3 Distance, pas plus de 10 m entre plots et mannequins</p> <p>Consignes: Séquence 1 Face au mannequin Se déplacer face au mannequin et posture cadrage</p> <p>Séquence 2 Entre les mannequins 1 joueuse en conduite et 1 joueuses va cadrer au milieu</p> <p>Séquence 3 Entre les mannequins Sur une passe se déplacer pour serrer sur le bon timing</p> <p>Interventions et Corrections: Accélération, Maitrise des appuis, jambe fléchie, orientation Démonstration propre et ne pas hésiter à refaire</p>	
PARTIE 3	SITUATION 3 contre 4	Temps	20 min
		<p>Organisation: 2 groupes de 6 Surface 26mx18m</p> <p>Buts: Violet: marquer par une passe qui coupe la ligne du fond Jaune: prendre moins de 3 points</p> <p>Consignes: 6 ballons à jouer Déterminer son adv direct Cadrer en maitrisant ses appuis et coulisser avec ses part. jaune: interdit de marquer 1T violet: si recup transmettre aux appuis haut</p> <p>Interventions et Corrections: Animer et stimuler/ Temps de séquence 20 sec max environ par ballon Corriger le timing, et la posture</p>	
PARTIE 4	JEU à 6 contre 6	Temps	20 min
		<p>Organisation: 2 equipes de 6</p> <p>Buts: Marquer au sol dans l'une des 3 cibles</p> <p>Consignes: Interdit de marquer en 1T</p> <p>Variantes: LIBRE</p> <p>Interventions et Corrections: Cibler son adv direct / Posture de cadrage / Maitrise des appuis Changement de rythme et anticipation</p>	