

Séance DÔMES SANCY

Lieu: Rochefort Montagne

Educateur: Sébastien Beaulaton

Catégorie: U14-U15

Effectif: 15 + 2 GB

Date: 13 novembre 2024

Phase de Jeu	Conserver-Progresser
Principe de Jeu ou Theme Technique	Jeu dans les intervalles
Comportement ciblé	<i>Joueurs sans ballon</i>
Remarques	/



PARTIE 1	Mise en route EXERCICE TECHNIQUE	Temps	12 min
		<p>Organisation: 3 groupes. 3 Ateliers</p> <p>Consignes: passe et suit 1 touche ou 2 touches schéma ci contre Carré de 6x6 mètres</p> <p>Séquence: 2 min</p> <p>Variantes: En 1 touche</p> <p>Intervention/Questionnement Laisser jouer un maximum qualité de la passe courte : jambe fléchie et intérieur du pied uniquement</p>	

PARTIE 2	EXERCICE MOTRICITE (Fréquence d'appui)	Temps	8 min
		<p>Organisation: 3 groupes 3 Ateliers</p> <p>Consignes: Fréquence d'appuis 3 formes différentes d'enchaînements d'appuis 1 forme à chaque fois</p> <p>Séquence: 6 passages par forme</p> <p>Variantes : 1 appui entre chaque plots / 2 appuis</p> <p>Interventions et Corrections: Poser la pointe de pied Utiliser les bras Regarder devant</p>	

PARTIE 3	SITUATION	Temps	20 min
		<p>Organisation: 3 équipes Surface 40x25m (adaptable)</p> <p>Buts: 5 passes + passage zone opposée = 1 pt</p> <p>Consignes: 5 c 2 dans la zone + 3 joueurs dans le couloirs centrale Si récup de DEF passer au GB. Départ Ballon GB</p> <p>Jeu au sol obligatoire</p> <p>Défi : Essayer de marquer 6 points dans 1 séquence</p> <p>Séquences : 2 min par groupes</p> <p>Interventions et Corrections: Utilisation de l'espace dans sa zone (occuper tout l'espace) Prendre son temps avant de faire la passe dans la zone opposée Masquer sa passe et disponibilité des joueurs à l'opposée (être concerné)</p>	

PARTIE 4	JEUX	Temps	25 min
		<p>Organisation: 3 équipes Surface : Profondeur 55x45m</p> <p>Buts: But = 3 pt Passe intervalles = Bonus 1 pt</p> <p>Consignes: Equipe en 1-2-3 + 1 joker</p> <p>Jeu au sol obligatoire</p> <p>LIBRE</p> <p>Possibilité de s'appuyer sur les joueurs appuis à côté But</p> <p>Séquences : 3 minutes</p> <p>Interventions et Corrections: Ne pas couper les séquences Corrections entre 2 séquences Joueurs sans ballon déplacement et attitude</p>	