

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
-----------------	---	---------------------

Organisation: 3 groupes. 3 Ateliers

Consignes: passe et suit 1 touche ou 2 touches
schéma ci contre
Carré de 6x6 mètres

Séquence: 2 min

Variantes: En 1 touche

Intervention/Questionnement
Laisser jouer un maximum
qualité de la passe courte : jambe fléchie et intérieur du pied uniquement

PARTIE 2	EXERCICE MOTRICITE (Fréquence d'appui)	Temps 8 min
-----------------	---	--------------------

Organisation: 3 groupes 3 Ateliers

Consignes: Fréquence d'appuis
3 formes différentes d'enchaînements d'appuis
1 forme à chaque fois

Séquence: 6 passages par forme

Variantes : 1 appui entre chaque plots / 2 appuis

Interventions et Corrections:
Poser la pointe de pied
Utiliser les bras
Regarder devant

PARTIE 3	SITUATION	Temps 20 min
-----------------	------------------	---------------------

Organisation: 3 équipes Surface 40x25m (adaptable)

Buts: 5 passes + passage zone opposée = 1 pt

Consignes: 5 c 2 dans la zone + 3 joueurs dans le couloirs centrale
Si récup de DEF passer au GB. Départ Ballon GB

Jeu au sol obligatoire

Défi : Essayer de marquer 6 points dans 1 séquence

Séquences : 2 min par groupes

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)

PARTIE 4	JEUX	Temps 25 min
-----------------	-------------	---------------------

Organisation: 3 équipes Surface : Profondeur 55x45m

Buts: But = 3 pt Passe intervalles = Bonus 1 pt

Consignes: Equipe en 1-2-3 + 1 joker

Jeu au sol obligatoire

LIBRE

Possibilité de s'appuyer sur les joueurs appuis à côté But

Séquences : 3 minutes

Interventions et Corrections:
Ne pas couper les séquences
Corrections entre 2 séquences
Joueurs sans ballon déplacement et attitude