

Séance 1 LBF U15 24 joueurs + 4 gardiens

Réalisée par Vincent HAMONIC (CTD 56) et publiée par



Objectifs : évaluation des joueurs : état d'esprit- intelligence dans le jeu -prise d'initiative
+ spécifique gardiens

Thème :

Phase de jeu : conserver progresser + transition (à la perte cadrer le porteur)

1) Mise en train

3 ateliers 8 joueurs par carré (appui soutien recherche du 3^{ème} J)

Qualité de la passe et de la première touche se déplacer dans le bon tempo

Jeu en continuité : appui côté 1 touche

1^{ère} séquence : recherche appui soutien (joueur le plus éloigné)

2^{ème} séquence : recherche appui déviation

3^{ème} séquence : schéma libre 1 touche de balle

2) 2 ateliers 12 joueurs par surface 5c5 + 2 jokers

1^{ère} séquence : appui neutre 5 c 3 à l'intérieur du carré 1 touche pour les jokers

2^{ème} séquence : aller retour avec les appuis 1 point (appui fixe puis rentrant)

3) Jeu 6 c6 avec gardiens (2 ateliers)

Score de départ : 1 à 0 4 séquences (on alterne les équipes qui mènent au score)

1 équipe en conservation séquence de 4' 1 aller retour 1 point avec les gardiens

(Possibilité de réduire les touches de balle , interdire la relation entre les 2 centraux)

L'autre équipe cherche à marquer (sens de la récupération)

4) Bilan étirements