

CDC U9-12 Séance 12- Le jeu offensif

Plan de la séance (durée 75 min)

1. Accueil des athlètes (5 min)
Mot de bienvenue-consignes-thème de la séance
2. Échauffement (5 min)
3. Atelier Appui-soutien (15 min)
4. Atelier Jouer collectivement vers l'avant (15min)
5. Atelier match (30 min)
6. Mot de la fin (5 min)
Retour sur la séance, rappel des points d'enseignement

3. Atelier Appui-soutien

Exercice d'appui soutien:

l'exercice se déroule sur un terrain 25cmx20cm.
Avec une bonne pointillée de chaque côté ou les joueurs ne peuvent pas jouer ni défendre.

4VS4 avec un joueur en appui de chaque côté.

L'objectif de chaque équipe avant de marquer, jouer sur un appui qui remet dans la zone pointée au même joueur et le joueur marque. l'équipe adverse ne devrait pas rentrer défendre dans la zone pointillée.

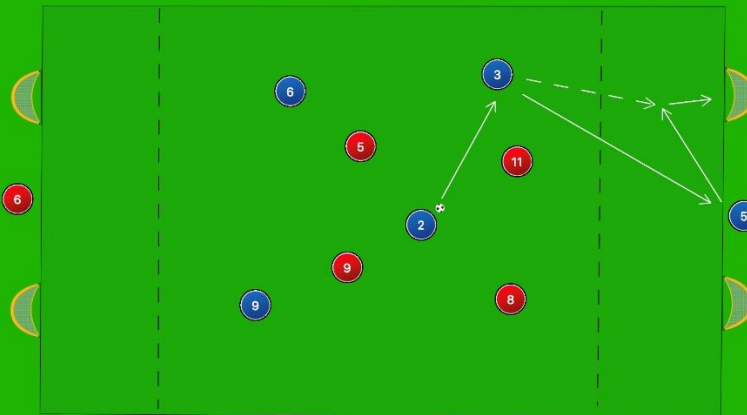
Les appuis ont le droit qu'à 2 touches.

Points de coaching:

Garder le jeu au sol.

Lever la tête et prendre l'information.

Jouer rapidement et limiter les touches à 1-2 touches.



4. Atelier Jouer collectivement vers l'avant

Jouer vers l'avant collectivement.
Pour les bleus il faut avoir 2 joueurs dans la moitié défensive et 1 un jouer dans la moitié offensive.
Les rouges la même chose.

Quand les bleus ont le ballons, les 2 défenseurs peuvent aller à la moitié offensive à 2 conditions:
Soit le joueur fait une conduite de balle, ou après une passe vers l'attaquant.
Ça veut dire qu'il y a la possibilité qu'il se trouve les 3 bleus dans la moitié offensive.
Par contre l'attaquant rouge ne peut jamais revenir défendre dans la zone défensive.
- Si l'équipe qui marque se trouve avec 3 joueurs dans la moitié offensive c'est 3 points.
- Si l'équipe qui marque ne se trouve pas avec les 3 joueurs dans la zone offensive: 1 point.



Points de coaching:
Aider le porteur.
Être toujours en mouvement.
Prise d'information.

Coach Tactic Board for Mac

5. Atelier match

Faire un match sans contrainte en fonction du nombre de joueurs présents