



SEANCE ET VIDEOS

DE LA 3EME INTERVENTION

DANS LE CLUB DE VILLEFRANCHE DE LAURAGAIS

BOUISSET Gérard

CIGAGNA Albert

CLARAC Thierry

DELERIS Christian

GARRIGA Christian

PICY Max

3ème INTERVENTION

Voir séance et vidéos



VILLEFRANCHE



LAURAGAIS

Pour visionner les vidéos

Sur diapo suivante, cliquer sur « LIRE VIDEOS Echauffement S2 » par exemple,
la vidéo sera visible sur Youtube, vous la paramétrez sur grand écran,
à la fin de la vidéo cliquez sur la flèche pour revenir en arrière dans votre navigateur
sinon les séquences vont s'enchaîner
ainsi vous reviendrez sur diapo de la séance pour choisir une autre situation.



U14	EXOS	OBJECTIFS	CONSIGNES / VARIABLES
LIRE VIDEOS Echauffement S1	<p>Passes en vagues de 4 qui se croisent</p> <p>Manoeuvre à 4 selon la commande</p>	<p>Manipulation avec pression minimum</p> <p>Prise d'information, travail sur gestuelle des mains</p>	<p>Augmenter la vitesse de circulation de balle</p> <p>Sautées/croisées dans la vague</p>
LIRE VIDEOS Echauffement S2	<p>Circulation entre 3 J sous pression d'un 4 ème joueur</p> <p>en poursuite largeur 15m/25m</p> <p>puis enchaîner 4 C 1 + 1 + 1 (largeur 5m)</p> <p>1/jeu après le duel</p>	<p>Vitesse et précision de la circulation sous pression</p> <p>engager le duel et passer après contact ou chute</p>	<p>Ne pas être touché par le poursuiveur</p> <p>être incertain dans sa course pour le DEF</p> <p>Dégager ses bras pour passer le ballon</p> <p>Soutien vient près du duel pour recevoir main-main</p>
LIRE VIDEOS Echauffement S3	<p>Travail varié des bras et des épaules et tête</p>	<p>Mobilisation ostéo articulaire variée</p>	<p>sous la conduite de l'éducateur</p>
LIRE VIDEOS Collectif 1	<p>7 c 7 (22m/12m) jeu à 2 ballons pour enchaîner</p> <p>jeu au contact 2 sec</p>	<p>Continuer le jeu debout après contact</p> <p>(pas de ruck ou balle au sol possible)</p> <p>mobiliser les soutiens = converger</p>	<p>1/ pas de mains au ballon en déf</p> <p>2/ libre</p> <p>si balle au sol, on change d'équipe aussitôt</p>
LIRE VIDEOS Atelier 1	<p>ATTAQUE en 2 vagues 3 J / 4 J (ou 2j / 3j)</p> <p>DEFENSE à 5m, espacée sur la largeur en 6 + 1</p> <p>(si trop difficile défense passe en 5 + 2)</p>	<p>Réactivité du soutien axial après duel (jeu continu)</p> <p>Solliciter l'attention et la réactivité</p> <p>Ajuster son soutien pour continuer le jeu debout</p>	<p>Ballon circule entre joueurs (vague devant)</p> <p>déclenchement au signal où à l'initiative</p> <p>comptabiliser les marques (sans balle au sol ou avec)</p>
LIRE VIDEOS Collectif 2 Réinvestir l'apprentissage	<p>10 c 10 situation des 3 COULOIRS de 12m/15m</p> <p>ou 12 c 12</p>	<p>Continuer le JEU par déplacement du ballon</p> <p>d'un couloir à l'autre (chercher les espaces libres)</p> <p>Placement - remplacement rapide (se préparer à rejouer)</p>	<p>A chaque ruck ou balle au sol, ou perdue</p> <p>changer de couloir pour avancer</p> <p>(la défense regagne le ballon sur ruck en poussant)</p>
TEMPS	1H 45mn		