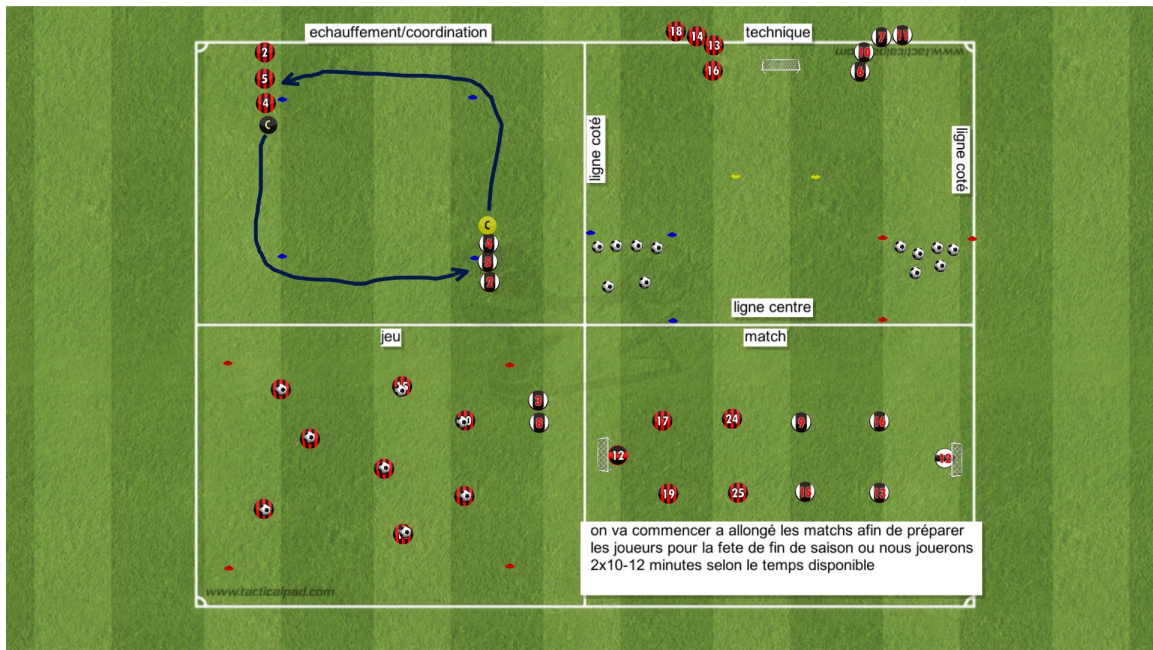


Séance mini-dragons 27 juillet



Échauffement/Coordination : séparer le groupe en 2 une moitié avec l'entraîneur et l'autre avec le moniteur a des coins opposés d'un carré d'environ 10x10 (mètres). Le moniteur donne des gestes de coordination que les deux groupes doivent reproduire (genou haut, talon fesse, pas chassé, chassé-croisé, roulade, etc.) pour une durée de 5 minutes (3-4 minutes coordination et 1-2 minutes étirements).

Technique : les joueurs sont séparés en 2 groupes le point de départ est la jonction de la surface du gardien et de la ligne de but. Les joueurs partent à tour de rôle pour aller chercher un ballon dans la source de ballon qui se situe de leur coté du terrain, ils doivent ensuite passer dans la porte (cônes jaunes) faites attention de faire une porte assez large pour que les joueurs puissent passer en même temps sans être obligés de se marcher dessus mais pas trop large que ce soit trop facile de l'enligner (environ 4 mètres). Limiter le temps d'attente le plus possible donc dès qu'un joueur a récupéré son ballon et qu'il se dirige vers le but faites démarrer l'autre. Utilisez un aide (parent, grand-frère/sœur ou autre) pour récupérer les ballons dans le filet et alimenter les sources de ballons.

Jeu : Requins et Ménés : 2 requins débutent à l'extérieur de la zone sans ballons tous les autres joueurs (ménés) débute dans la zone avec un ballon les requins tentent

d'enlever et sortir les ballons des ménés quand un méné perd son ballon il doit faire un tour de la zone avant d'être ré admissible dans la zone chaque ménés a 2 chances après la 2^e fois qu'il perd son ballon il est éliminé les 2 derniers ménés qui restent dans la zone deviennent les requins pour le début de la ronde suivante.

Match : Pour le match nous irons un peu plus long 2x10-12 minutes en fonction du temps restant à la séance calculer une petite pause de 3 minutes environ pour prendre de l'eau et une petite collation (fruits) si possible tout le monde ensemble entre les deux demies. Nous ne sommes pas obligés de limiter le nombre de joueurs a 4 par équipe sur le terrain mais on essaye d'1-2 joueurs sur le banc et faire une rotation rapide changement sur le fly a toutes les minutes environ. Nous utiliserons cette formule pour les 3 dernières semaines de la saison et pour la fête de fin de saison ou il y aura un 10-15 minutes pour échauffement et le match de 2x12 minutes environ pour le bloc du matin et pour le bloc de l'après-midi ça reste a voir les blocs seront peut-être plus court pour avoir un activité entre les blocs U4-5 à suivre...