

SEANCE 15 ANS : SA LE QUESNOY

Olivier DRUMONT (<http://drumontolivier.free.fr>)

<http://saq.quesnoy.free.fr>

Plots ▲

Joueurs ✦

Ballon ●

Thème : Passes et enchaînements

<p><u>Echauffement</u> 1 ballon pour 3 joueurs</p> <p><u>Thèmes Techniques</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Conduite (droit, gauche, semelle) et tour complet- Passements de jambes- Jonglage + Passe (pied, tête)- Changement de rythme (lent, vite)	
<p><u>Partie Principale</u></p> <p><u>Evolution par 3</u></p> <p>Recherche de la vitesse d'exécution</p> <p>+</p> <ul style="list-style-type: none">- Simplicité- Complicité- Finition (marquer)	
<p><u>Evolution par 4</u></p> <p>Recherche de la vitesse d'exécution</p> <p>+</p> <ul style="list-style-type: none">- Simplicité- Complicité- Finition (marquer)- Joueurs en mouvement	
<p><u>Jeu</u></p> <p>6 x 6 + 2 gardiens</p> <ul style="list-style-type: none">- Libre dans sa zone défensive- 3 touches en zone offensive <p>On termine par jeu « libre »</p>	

<http://saq.quesnoy.free.fr>