

SEANCES U11

NOVEMBRE

* Quels objectifs ?

- Bien accueillir.
- Plaisir du jeu, faire jouer.
- Mieux jouer.
- Développer :
 - la psychomotricité.
 - la technique (sous forme jouée).
 - le sens tactique.

* Quel contenu dans la séance ?

- Du jeu (matches) et des jeux.

* Comment organiser la séance ?

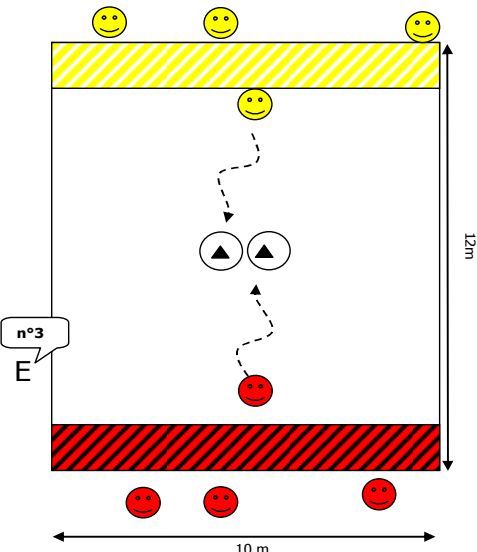
- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

A	- Psychomotricité générale :	A1 - un parcours "joué" (10') A2 - un jeu d'éveil (10')
B	- Psychomotricité spécifique football :	B1 - jeu "foot" (10') B2 - jonglage - contrat évolutif" (10')
C	- Tactique : ou Technique :	C - une situation jouée (20') ou C - une situation globale et/ou une aléatoire (20')
D	- Match	D - 7 x 7 : libre et/ou dirigé (20')

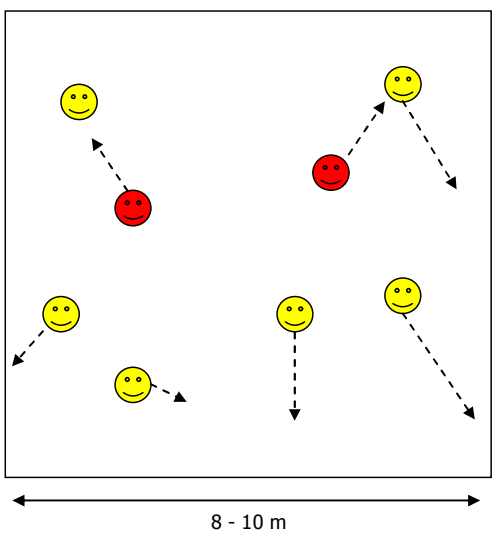
La même séance est proposée pendant un mois pour :

- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

A1
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°7	<p style="text-align: center;">LE BERET</p> <p>Objectif : - Psychomotricité.</p> <p>But : - Ramener la coupelle dans son camp sans se faire toucher par l'adversaire.</p> <p>Règles : - 1 point si : - je suis le 1^{er} à ramener une des deux coupelles dans mon camp ou - je touche mon adversaire quand il est en possession de la coupelle - Chaque joueur a un numéro. - Départ à l'appel de son numéro par l'Éducateur. - Zone hachurée interdite au(x) défenseur(s).</p> <p>Variables : 1) changer de numéro pour avoir un nouvel adversaire</p>	

A2
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°4	<p style="text-align: center;">LE LOUP GLACE</p> <p>Objectifs : - Psychomotricité.</p> <p>But : - Pour les loups : Toucher (« glacer ») tous les agneaux en un minimum de temps. - Pour les agneaux : Ne pas se faire toucher</p> <p>Règles : - pas plus de 20 sec. par manche - les agneaux glacés s'accroupissent jusqu'à la fin de la manche</p> <p>Variable : pour les semaines suivantes 1) possibilité pour les agneaux de se « déglacer » entre eux</p> <p>Important : adapter les distances du terrain au nombre de loups et d'agneaux.</p>	

B1
10'

LE BALLON CHASSEUR

Objectifs :

- Psychomotricité (calcul optico moteur)

Buts :

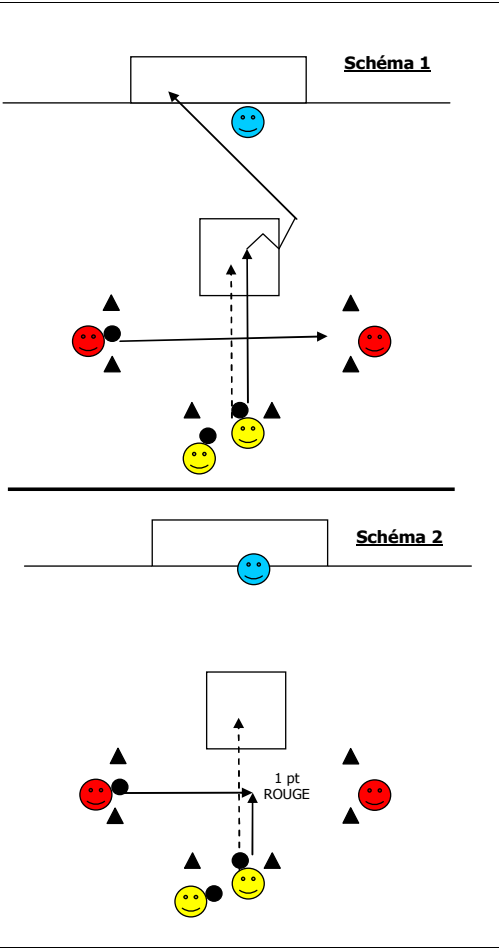
- Attaquants : Doser pour frapper et marquer.
- Défenseurs : Toucher le ballon du frappeur.

Règles :

- Attaquant : 1 But= 1 point
- Doser son ballon dans le carré et le récupérer en sortant par un des côtés et frapper (schéma 1).
- Défenseur : Toucher avec son ballon, le ballon de l'attaquant avant qu'il ne soit dans le carré = 1 point (schéma 2).

Important :

- Adapter à l'âge des joueurs la distance de frappe et de course.



B2
10'

**JONGLAGE
CONTRAT EVOLUTIF**

C
20'

N°	TACHE	SITUATION
N°3	<p>JEU DES PRENOMS</p> <p>Objectif : - Agrandir l'espace de jeu effectif, prise d'information.</p> <p>But : - Marquer, arriver en zone d'en-but sans se faire toucher.</p> <p>Règles : - Le jeu se déroule avec un ballon virtuel. Le porteur de balle lève le bras et transmet le ballon à son partenaire en citant son prénom. - 1 pt ou 3 pts si le porteur atteint la zone d'en-but sans être touché. - Ballon récupéré par le défenseur en touchant le porteur. - A la récupération, le joueur le plus proche de sa propre ligne de but devient porteur de balle.</p> <p>Variables : 1) On ne peut transmettre à un partenaire si un adversaire se trouve entre le porteur et le receveur. 2) Jouer avec la règle du hors jeu. 3) Interdire les passes « impossibles ». 4) Jouer ballon au pied</p>	

D
20'

MATCH