



# CONSERVER ET PROGRESSER.

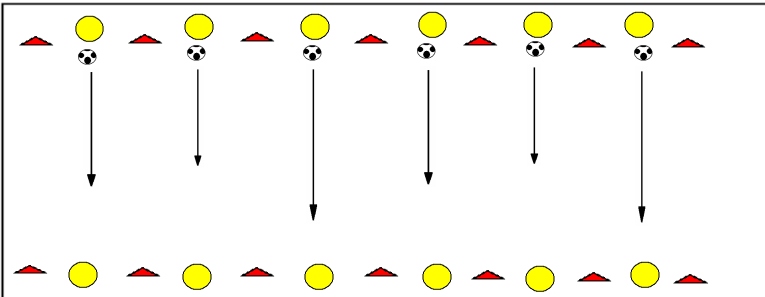
U10-U11

Séance 1

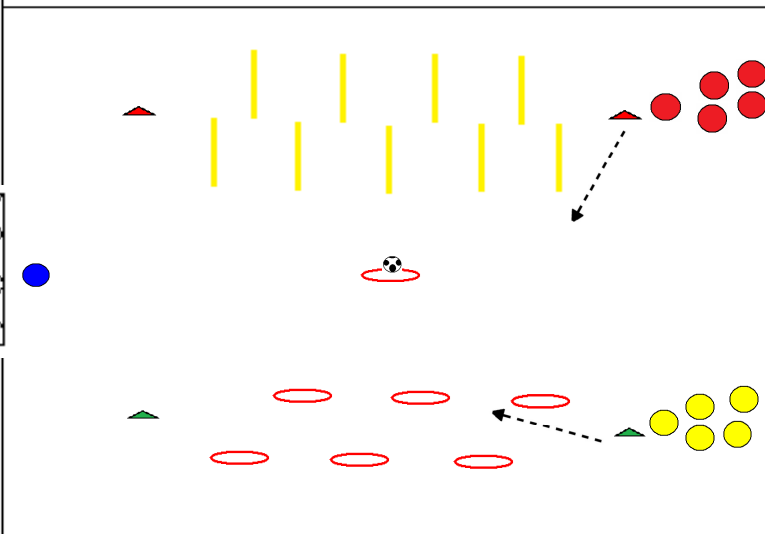
10/09/2018

**Thème:** Les prises de balles et enchaînements, les passes, Phycomotricité.

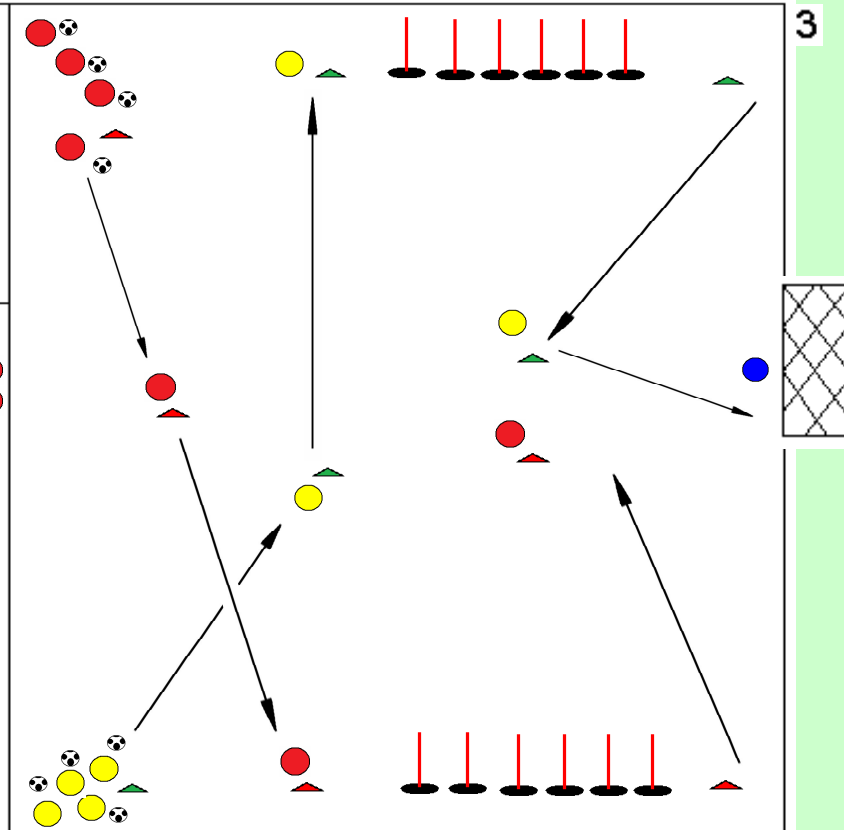
1



2



3



**1 Exercice de gammes sur les passes:** En face a face, pied droit, pied gauche, avec et sans contrôle.

25 minutes

**2 Travail de motricité:** Au départ les joueurs partent dans le circuit en face d'eux puis le premier qui fini va récupérer le ballon et devient attaquant, l'autre devient défenseur.

25 minutes

**3 Travail de prise de balle et enchaînement en circuit de passe et suit:** Prise de balle et enchaînement passe, conduite et tir

25 minutes



# CONSERVER ET PROGRESSER.

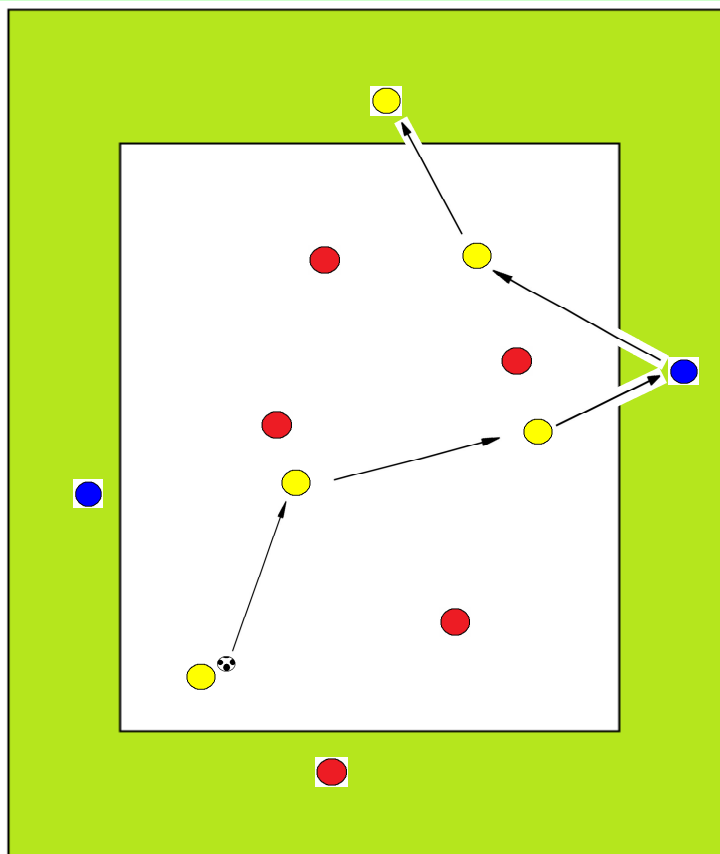
U10-U11

Séance 2

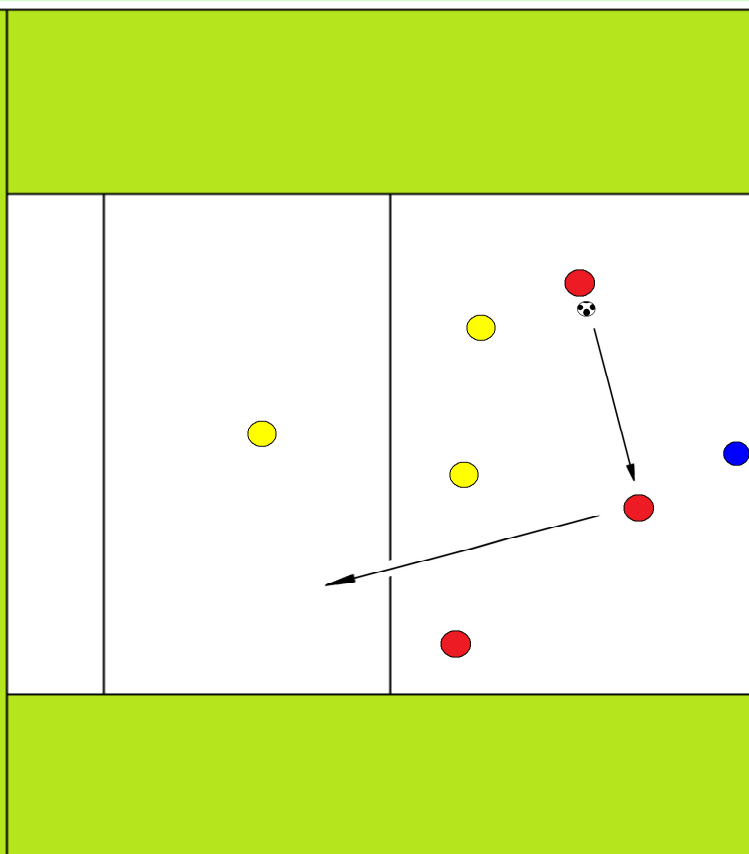
12/09/2018

**Thème:** Occuper l'espace en largeur et profondeur, notion d'appel.

1



2



**1 Jeu sur occuper l'espace:** La passe au capitaine avec 2 appuis latéraux qui jouent en deux touches de balles.

20 minutes

**2 Situation sur la notion d'appel:** L'équipe (à 3) en possession du ballon essaie de franchir la ligne médiane pour trouver un partenaire en zone offensive et faire un stop-balle derrière la ligne.

20 minutes

**3 Opposition 8 contre 8:** Situation de match.

15 minutes



# S'OPPOSER A LA PROGRESSION.

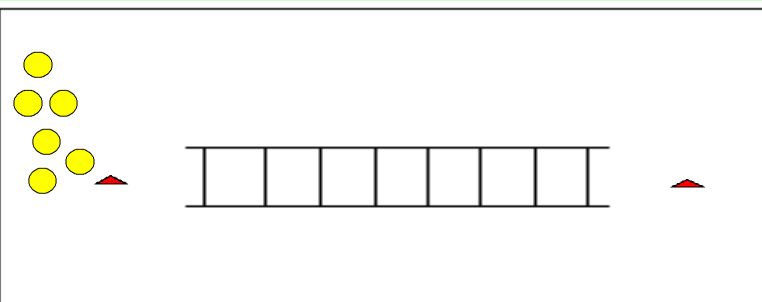
U10-U11

Séance 3

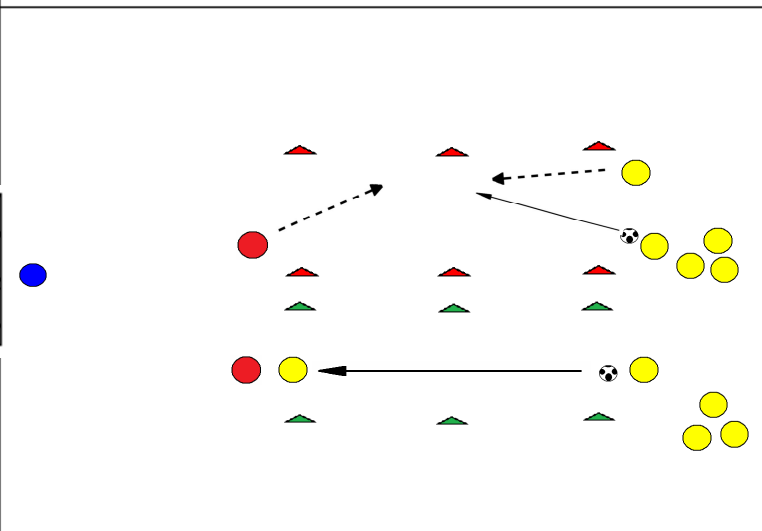
17/09/2018

**Thème:** Récupérer le ballon proche de son but, La charge et le contre, Phycomotricité.

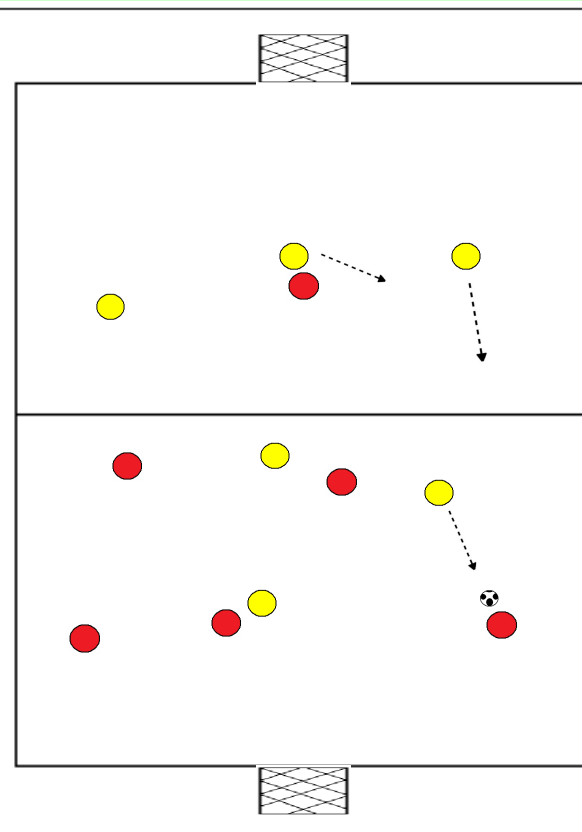
1



2



3



**1 Travail de motricité:** Différent travail d'appuis avec les échelles.

25 minutes

**2 Exercice sur le contre et la charge :** 1er atelier: l'attaquant est dos au but, son coéquipier lui donne le ballon - 2ème atelier: le coéquipier donne le ballon, l'attaquant vient de face.

25 minutes

**3 Jeu sur récupérer le ballon en bloc:** 2 buts sans gardien, But accordé dans le camp adverse, Jeu au sol.

25 minutes



# CONSERVER ET PROGRESSER.

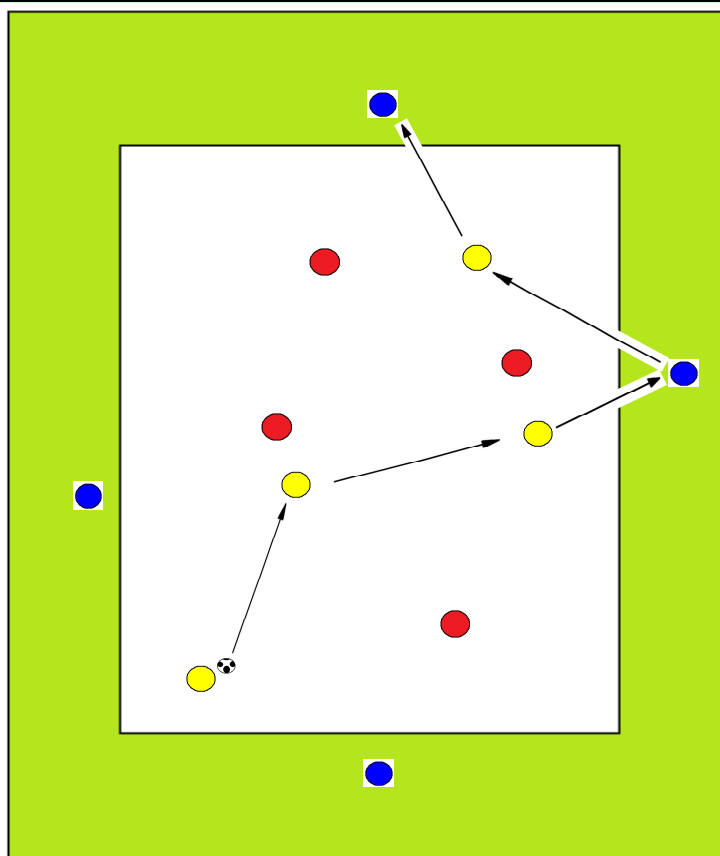
U10-U11

Séance 4

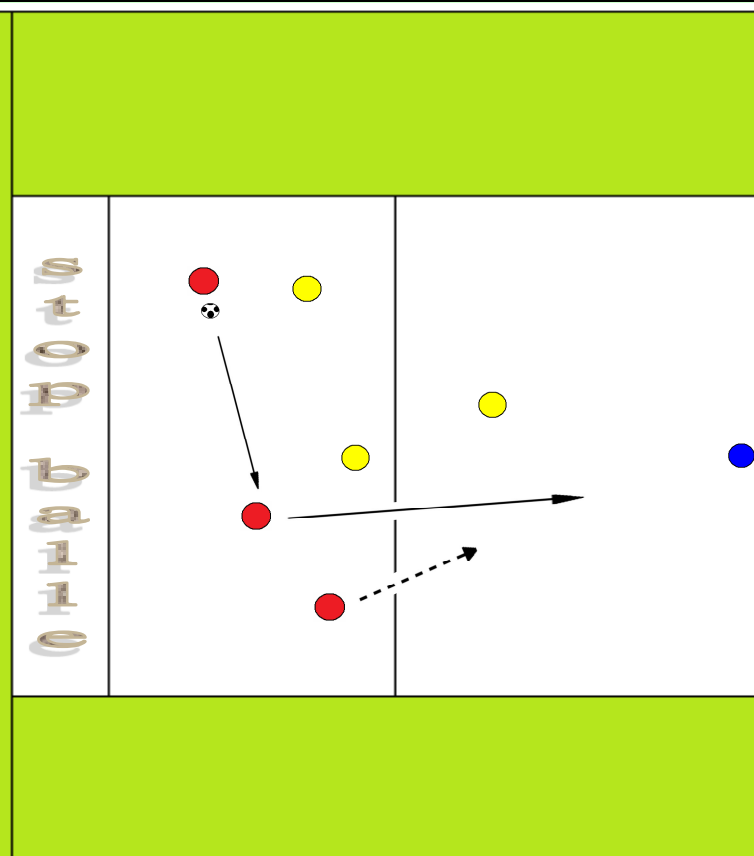
19/09/2018

**Thème:** Occuper l'espace en largeur et profondeur, notion d'appel.

1



2



**1 Jeu sur occuper l'espace:** Trouver les 4 appuis sans perdre le ballon pour marquer 1 point, les appuis jouent en 2 touches de balles.

20 minutes

**2 Situation sur la notion d'appel:** L'équipe (à 3) en possession du ballon essaie de franchir la ligne médiane pour trouver un partenaire en zone offensive et finir en 1c1 sur le but.

20 minutes

**3 Travail sur corner, le jeu à deux.**

15 minutes



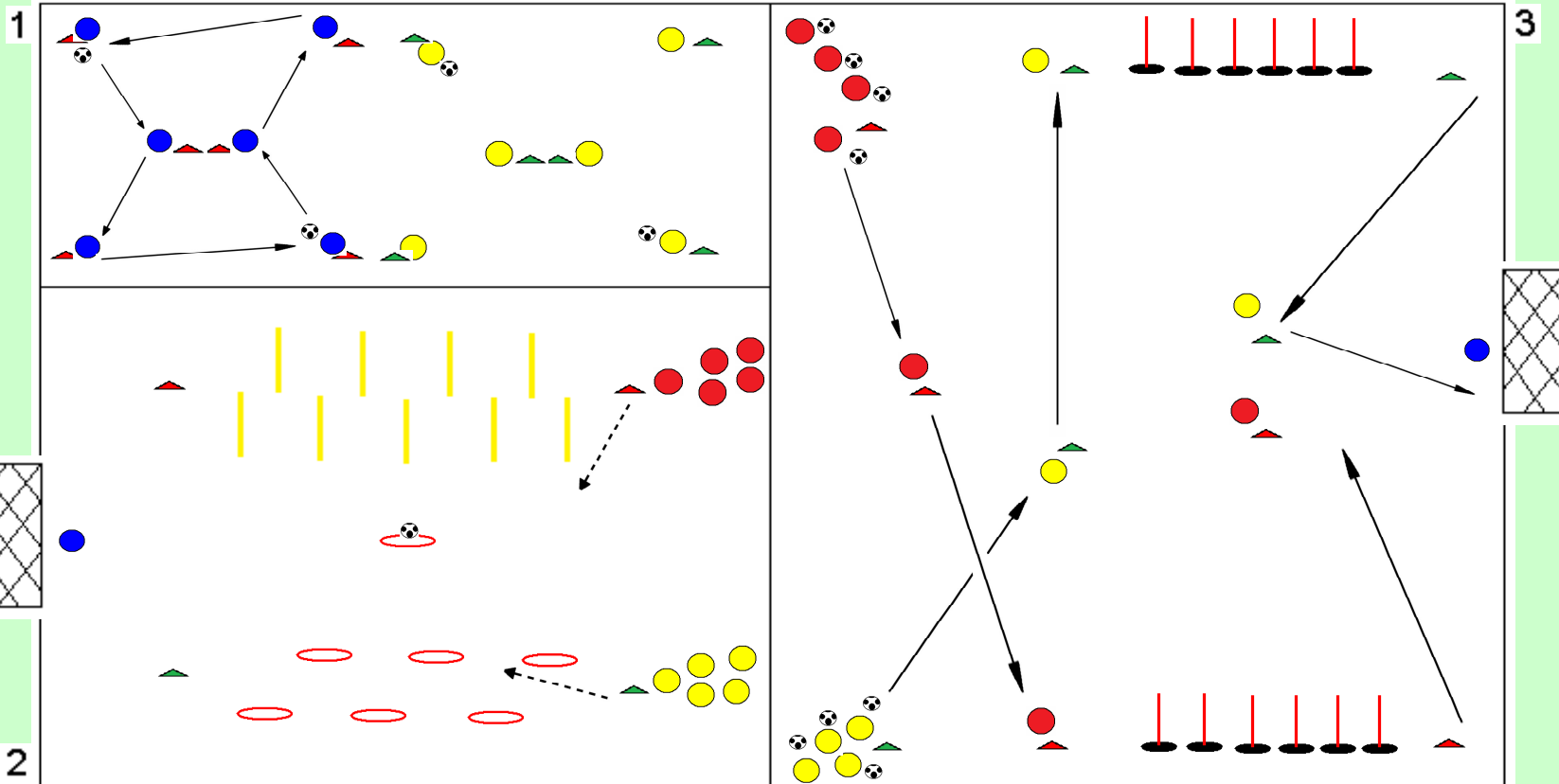
# CONSERVER ET PROGRESSER.

U10-U11

Séance 5

24/09/2018

**Thème:** Les prises de balles et enchaînements, les passes, Phycomotricité.



**1 Exercice de gammes sur les passes:** Circuit de passe, pied droit, pied gauche, avec et sans contrôle.

25 minutes

**2 Travail de motricité:** Au départ les joueurs partent dans le circuit en face d'eux puis le premier qui fini va récupérer le ballon et devient attaquant, l'autre devient défenseur.

25 minutes

**3 Travail de prise de balle et enchaînement en circuit de passe et suit:** Prise de balle et enchaînement passe, conduite et tir

25 minutes



# CONSERVER ET PROGRESSER.

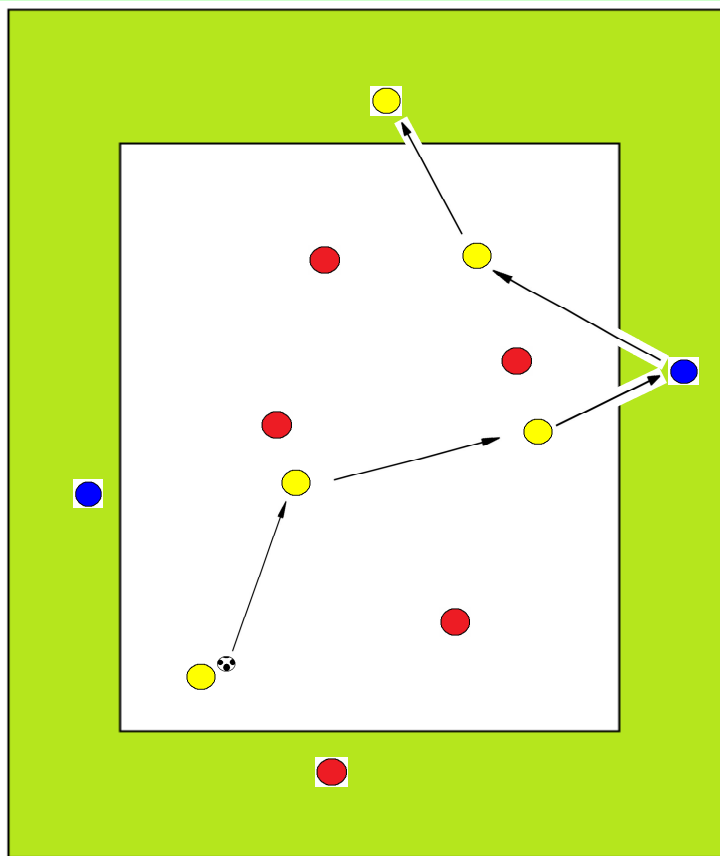
U10-U11

Séance 6

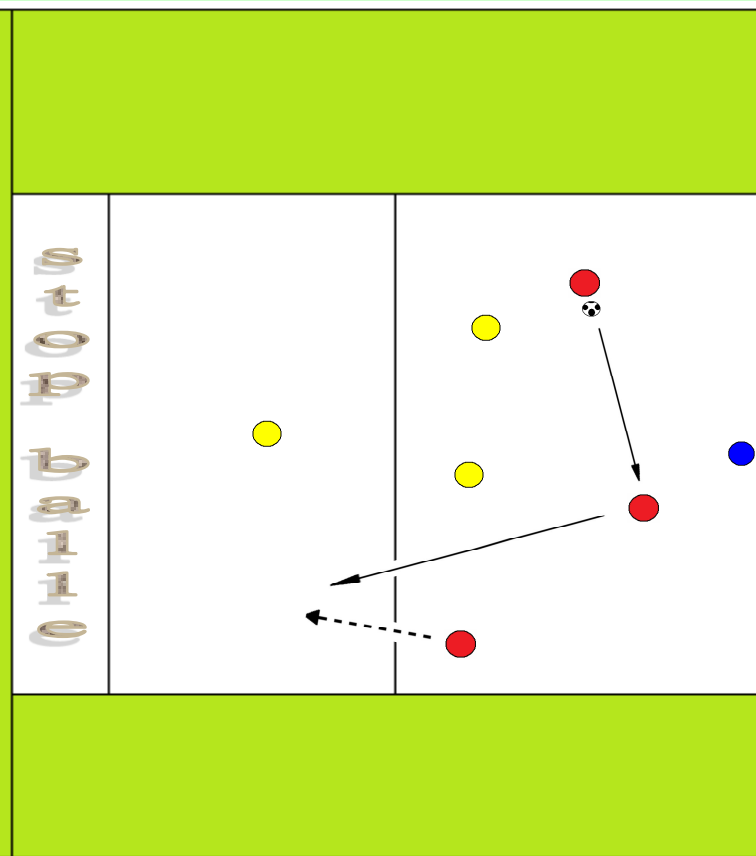
26/09/2018

**Thème:** Occuper l'espace en largeur et profondeur, notion d'appel.

1



2



**1 Jeu sur occuper l'espace:** La passe au capitaine avec 2 appuis latéraux qui jouent en deux touches de balles.

20 minutes

**2 Situation sur la notion d'appel:** L'équipe (à 3) en possession du ballon essaie de franchir la ligne médiane pour trouver un partenaire en zone offensive et faire un stop-balle derrière la ligne.

20 minutes

**3 Opposition 8 contre 8:** Situation de match.

15 minutes



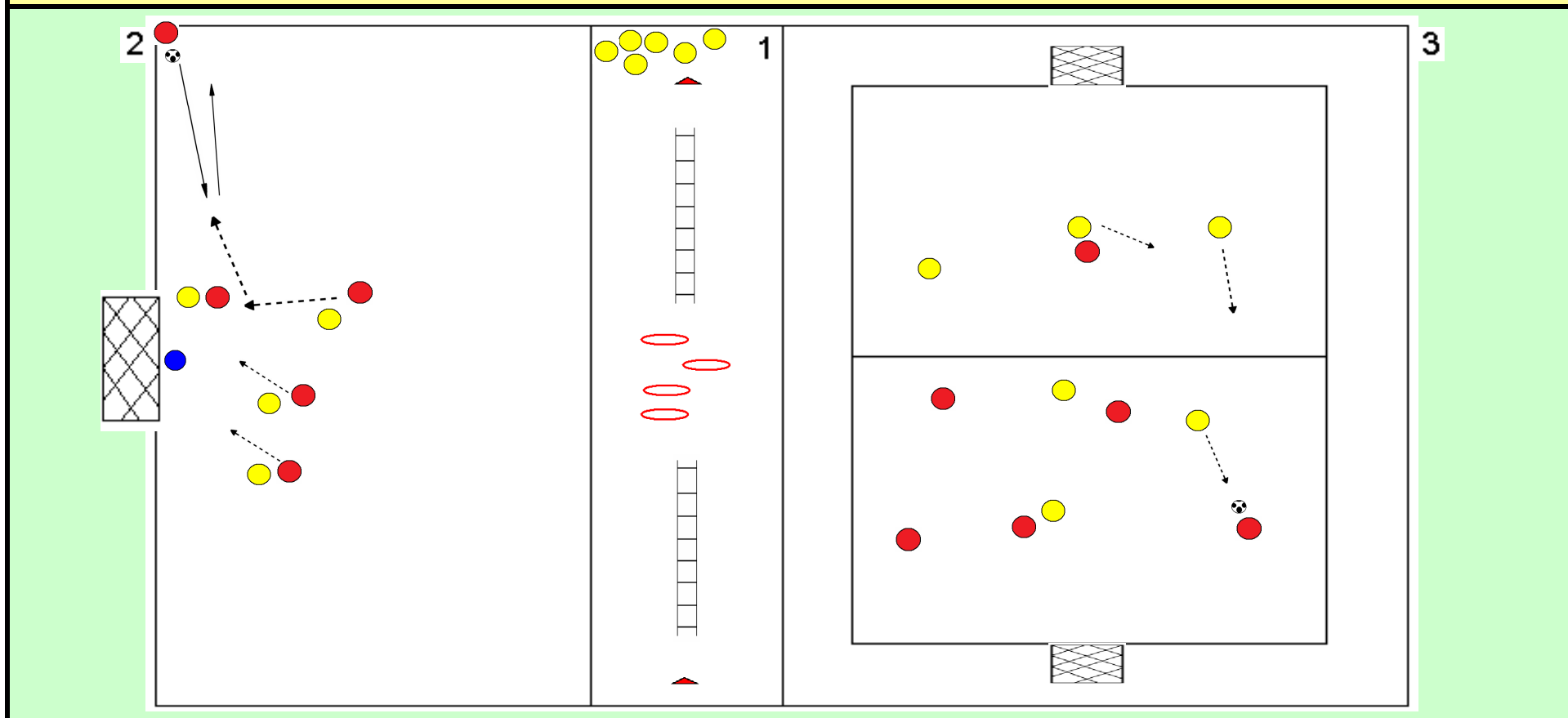
# S'OPPOSER A LA PROGRESSION.

U10-U11

Séance 7

01/10/2018

**Thème:** Récupérer le ballon proche de son but, phycomotricité, travail sur corner.



1 Travail de motricité: Différent travail d'appuis avec les échelles.	25 minutes
2 Travail sur corner: le jeu à deux.	25 minutes
3 Jeu sur récupérer le ballon en bloc: 2 buts sans gardien, But accordé dans le camp adverse, Jeu au sol.	25 minutes



# CONSERVER ET PROGRESSER.

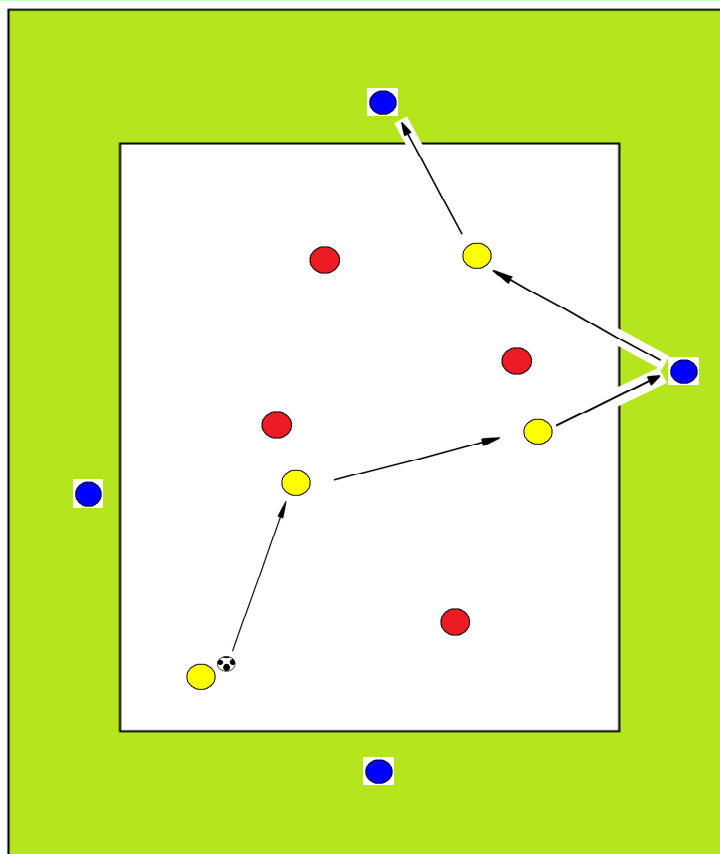
U10-U11

Séance 8

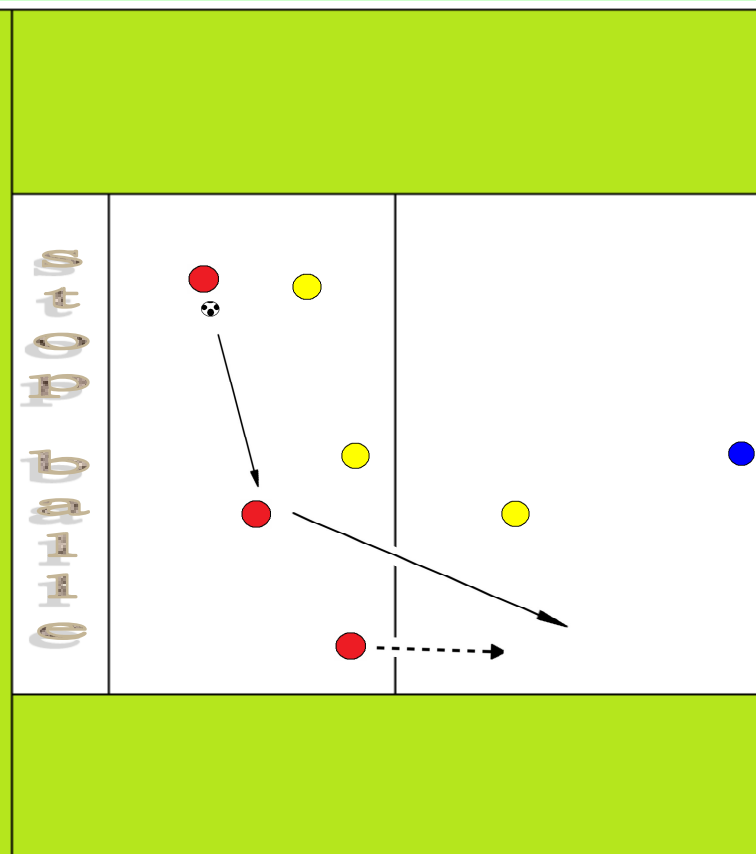
03/10/2018

**Thème:** Occuper l'espace en largeur et profondeur, notion d'appel.

1



2



1 <b>Jeu sur occuper l'espace:</b> Trouver les 4 appuis sans perdre le ballon pour marquer 1 point, les appuis jouent en 2 touches de balles.	20 minutes
2 <b>Situation sur la notion d'appel:</b> L'équipe (à 3) en possession du ballon essaie de franchir la ligne médiane pour trouver un partenaire en zone offensive et finir en 1c1 sur le but.	20 minutes
3 <b>Opposition 8 contre 8:</b> Situation de match.	15 minutes





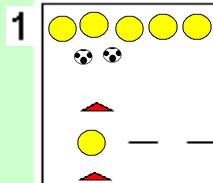
# CONSERVER ET PROGRESSER.

U10-U11

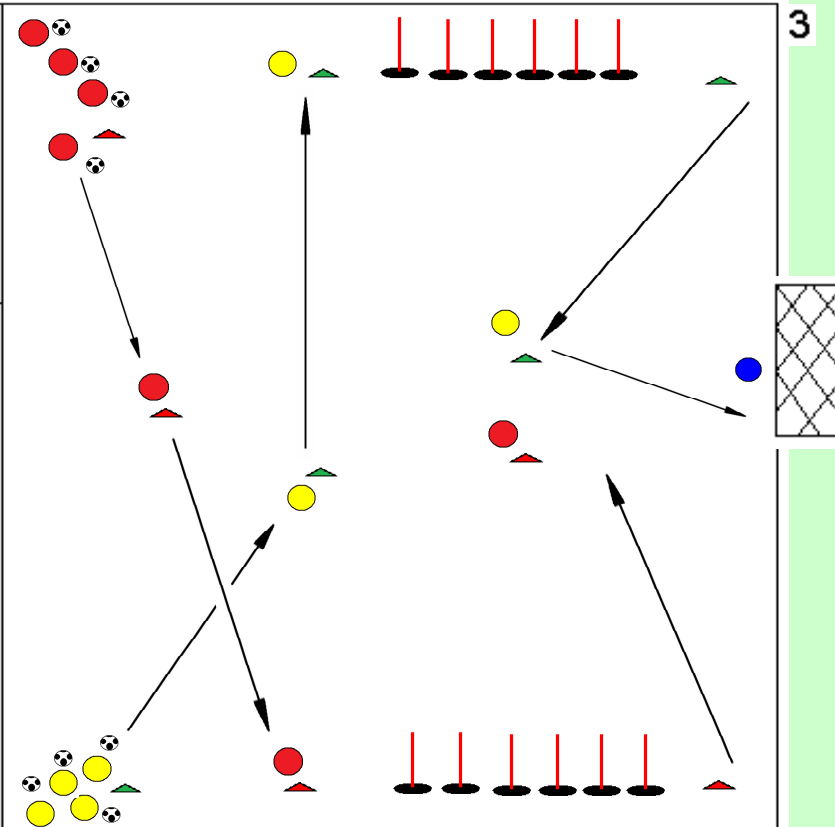
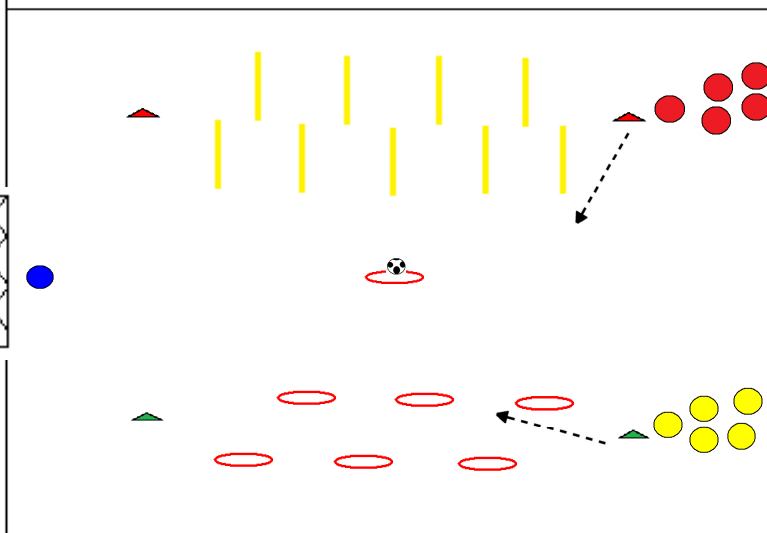
Séance 9

08/10/2018

**Thème:** Les prises de balles et enchaînements, les passes, Phycomotricité.



2



1 Test de vitesse sur 30 mètres avec et sans ballon.

25 minutes

2 Travail de motricité: Au départ les joueurs partent dans le circuit en face d'eux puis le premier qui fini va récupérer le ballon et devient attaquant, l'autre devient défenseur.

25 minutes

3 Travail de prise de balle et enchaînement en circuit de passe et suit: Prise de balle et enchaînement passe, conduite et tir

25 minutes



# CONSERVER ET PROGRESSER.

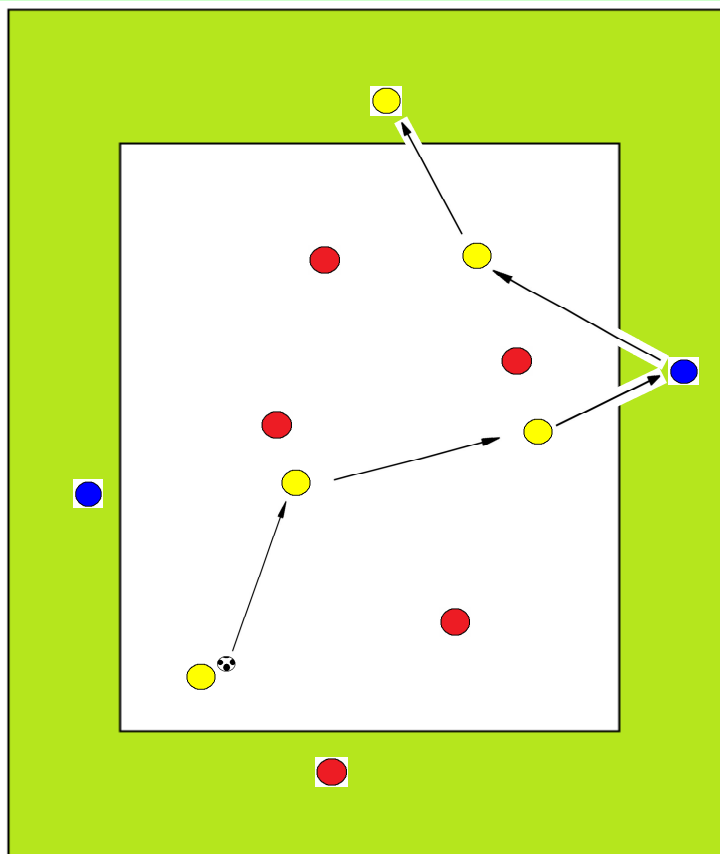
U10-U11

Séance 10

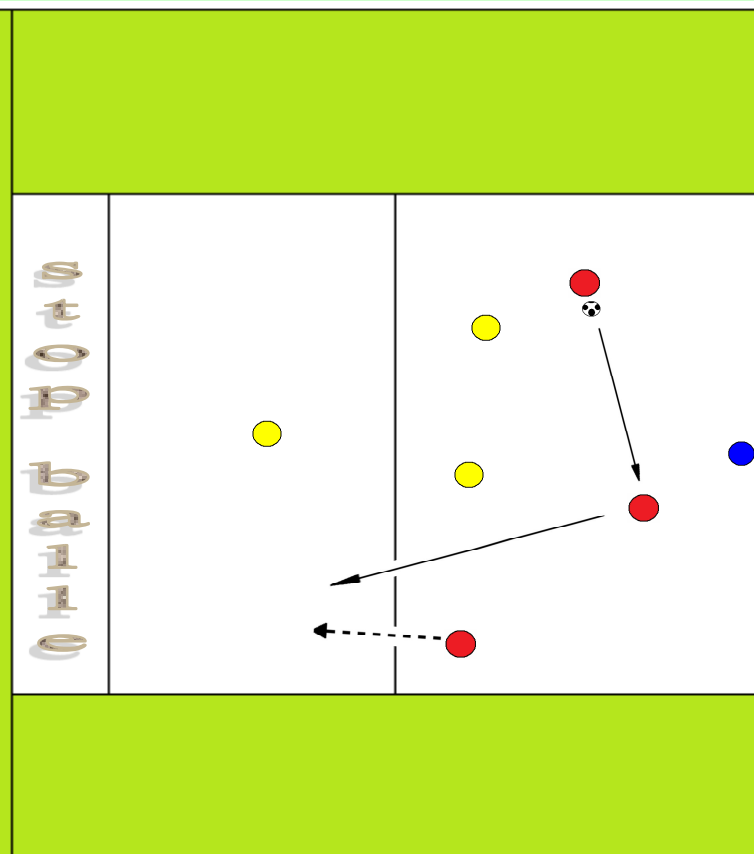
10/10/2018

**Thème:** Occuper l'espace en largeur et profondeur, notion d'appel.

1



2



**1 Jeu sur occuper l'espace:** La passe au capitaine avec 2 appuis latéraux qui jouent en deux touches de balles.

20 minutes

**2 Situation sur la notion d'appel:** L'équipe (à 3) en possession du ballon essaie de franchir la ligne médiane pour trouver un partenaire en zone offensive et faire un stop-balle derrière la ligne.

20 minutes

**3 Opposition 8 contre 8:** Situation de match.

15 minutes



# S'OPPOSER A LA PROGRESSION.

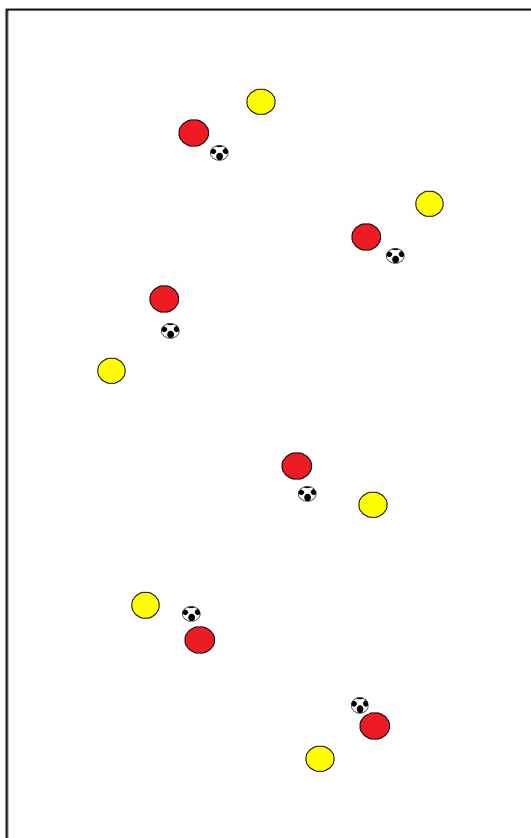
U10-U11

Séance 11

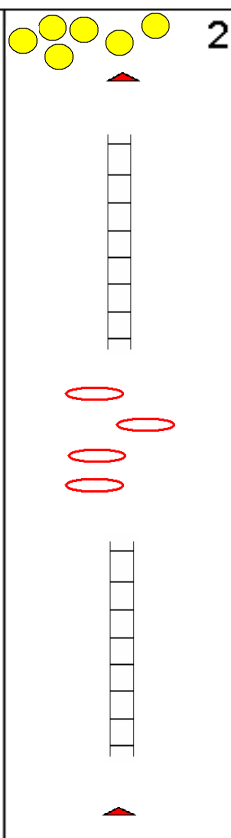
15/10/2018

**Thème:** Récupérer le ballon proche de son but, phycomotricité, test de jonglerie.

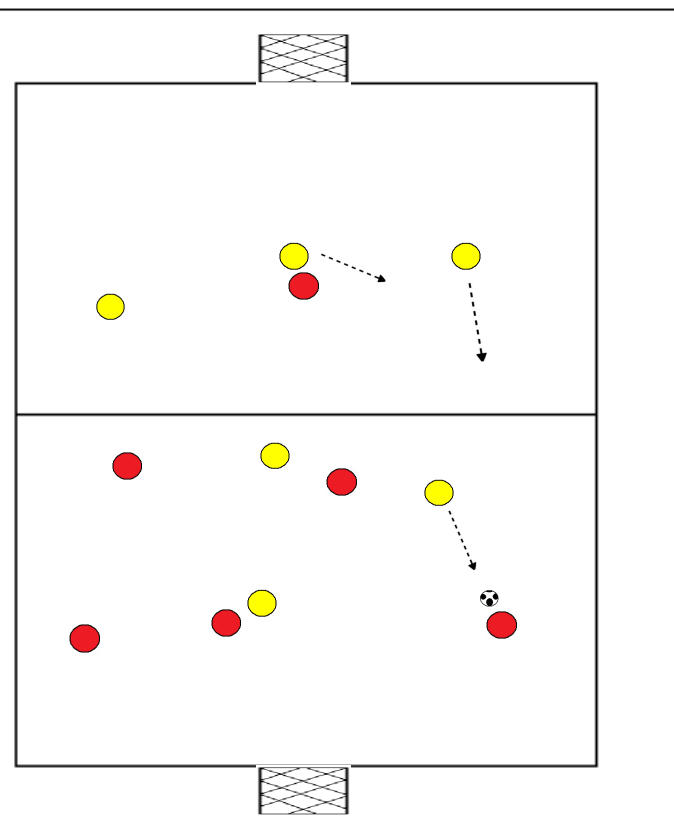
1



2



3



**1 Test de jonglerie:** En face à face, à deux , en condition de match.

25 minutes

**2 Travail de motricité:** Différent travail d'appuis avec les échelles.

25 minutes

**3 Jeu sur récupérer le ballon en bloc:** 2 buts sans gardien, But accordé dans le camp adverse, Jeu au sol.

25 minutes



# CONSERVER ET PROGRESSER.

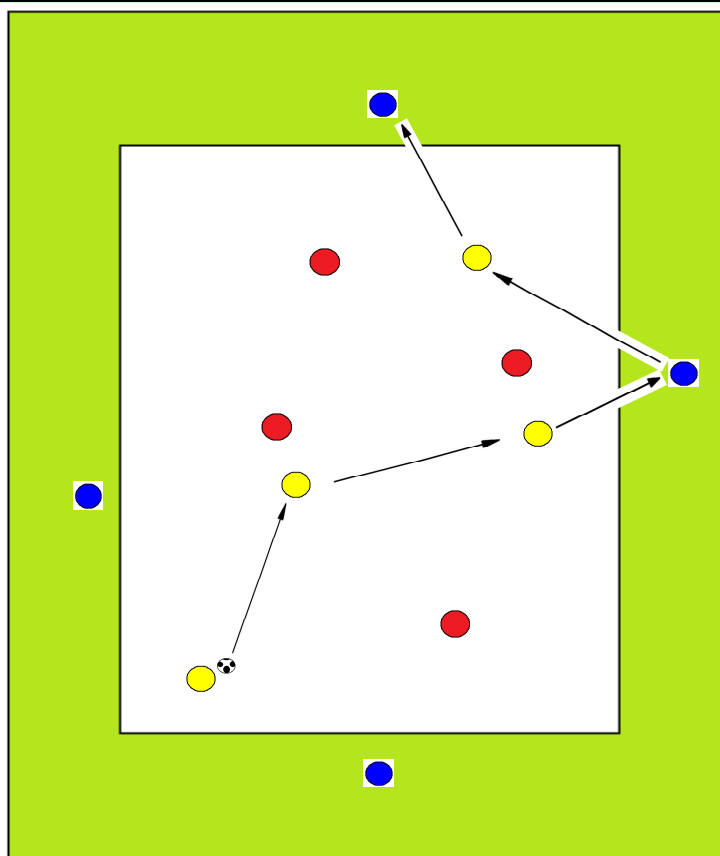
U10-U11

Séance 12

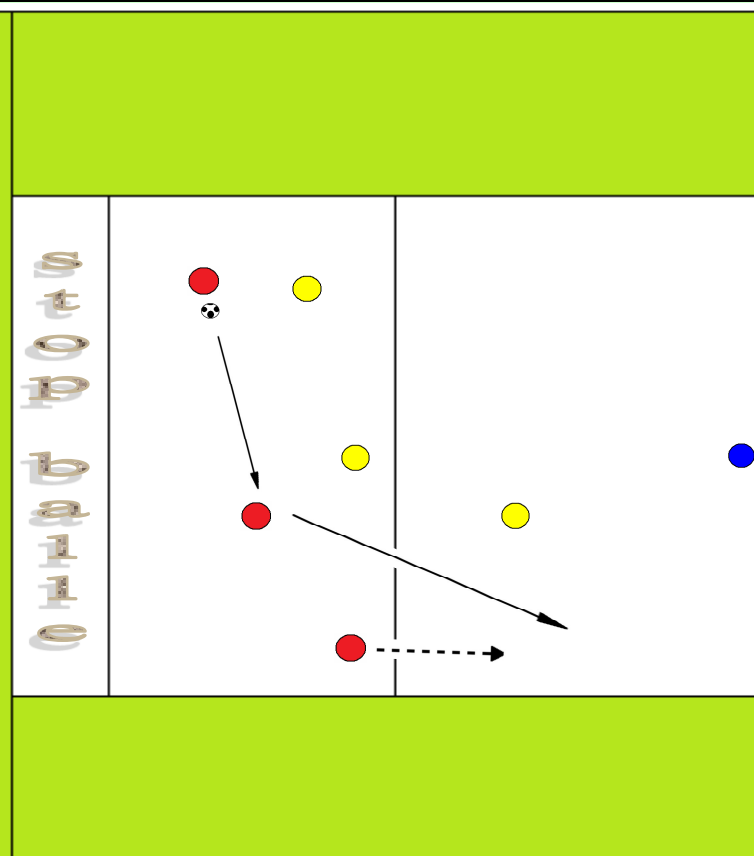
17/10/2018

**Thème:** Occuper l'espace en largeur et profondeur, notion d'appel.

1



2



**1 Jeu sur occuper l'espace:** Trouver les 4 appuis sans perdre le ballon pour marquer 1 point, les appuis jouent en 2 touches de balles.

20 minutes

**2 Situation sur la notion d'appel:** L'équipe (à 3) en possession du ballon essaie de franchir la ligne médiane pour trouver un partenaire en zone offensive et finir en 1c1 sur le but.

20 minutes

**3 Travail sur corner, le jeu à deux.**

15 minutes