



SAISON 2015-2016

Matériel						
2	0	8	20	4	40	40

Thème de séance :

On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer	Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	Reprendre le ballon	Protéger le but

Catégorie : U11

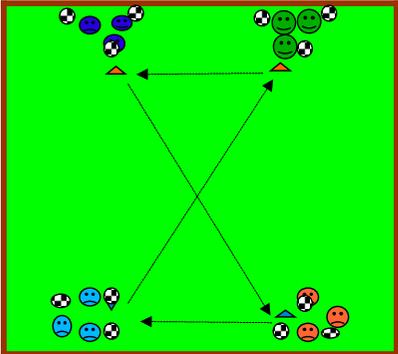
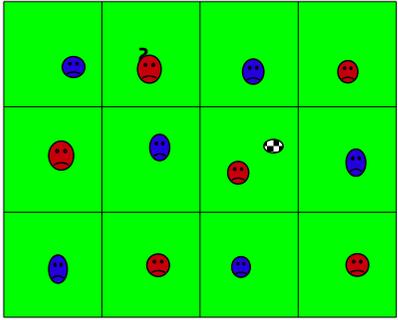
Lundi: 4-11-18 janvier 2016

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif			
20	20		

Parties	Taches	Descriptif	Éléments pédagogiques	
Atelier n°1	<p>Objectifs : Améliorer la coordination</p> <p>Consignes : Tous les appuis se font sur la pointes des pieds.</p>		<p>Critères de réalisation</p> <p>Rechercher la qualité dans les gestes et les acteurs moteurs .</p>	
			<p>Durée</p> <p>15 min</p>	<p>Déroulement</p> <p>A slalome au travers des piquets passe à B qui fait passer le ballon sous la haie et saute pieds joints puis passe à C qui passe de suite à D et va effectuer un travail d'appuis et de fréquence gestuelle dans les barres au sol . D slalome au travers les coupelles en changeant de surface de contact à chaque changement de direction.</p>
			<p>Nbre de joueurs</p> <p>10</p>	
			<p>Espaces</p> <p>½ terrain jeu à 7</p>	

Parties	Taches	Descriptif	Éléments pédagogiques	
Atelier n°2	<p>Exercice technique : les passes</p> <p>Objectifs : Ce genre d'exercice permet de bosser la qualité des passes dans un espace réduit et avec une grande vitesse d'exécution.</p> <p>Consignes : Faire deux ateliers de 5 ou 6 joueurs</p>		<p>Déroulement</p> <p>La séquence démarre avec redoublement de passe entre le joueur 1 et 2 (3 passes). Puis le joueur 2 passe au joueur 3 qui joue un une-deux avec le joueur 4.</p> <p>Qualité des passes (plat du pied, sans rebond, au sol) Vitesse d'exécution 1 touche de balle (2 max.) Ouvrir son corps et ses épaules pour accélérer le jeu. Regarder où l'on va donner avant de recevoir.</p>	
			<p>Durée</p> <p>15 min</p>	
			<p>Nbre de joueurs</p> <p>10</p>	
			<p>Espaces</p> <p>15x15</p>	

Atelier n°3	Endurance avec ballon	Durée		Déroulement
	Objectifs : endurance plus conduite de balle.	15 min		4 groupes de 3 joueurs 2 séquences de 6 minutes
	Buts :	Nbre de joueurs		Variantes
	Consignes :	12		
		Espaces		
		1/2 terrain		
Atelier n°4	Objectifs : Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon.	Durée		Description
	Buts : Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. Se donner, se créer un espace de liberté. Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.	15 min		Terrain de 20x15 découpé en carrés de 5x5. Deux équipes de 6 joueurs occupent le terrain comme sur le dessin.
		Nbre de joueurs		Chaque joueur doit rester dans son carré délimité par les plots. L'équipe en possession du ballon tente de le conserver.
		12		L'équipe qui réussit à faire 10 passes consécutives marque 1 point.
		Espaces		Le joueur à 4 " pour donner le ballon. Communication orale interdite.
		20x15		
ETIREMENTS OBLIGATOIRES !!!				