

| Secteur | Catégorie       | Date                | Technique                   | Athlétique              | Coordination |  |
|---------|-----------------|---------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------|--|
| 2       | U11 / U12 / U13 | Mercredi 17/10/2017 | Prises de balles - Relances | Déplacements - Vivacité | Générale     |  |

| Atelier - Matériel  | Schéma                                      | Disposition - Consignes - Variantes   |
|---|---|---|
| <p><b>Mise en train</b></p> <p>Couppelles<br/>2 x 8 chasubles<br/>6 Ballons<br/>8 constri-foot<br/>4 cerceaux bleus<br/>1 cerceau rouge<br/>1 cerceau jaune<br/>Echelle de rythme</p> | <p><b>Temps 1</b></p> <p><b>Temps 2</b></p> | <p><b>Disposition</b></p> <p>Surface de réparation de terrain Foot à 8<br/>2 équipes de 3 GDB</p> <p><b>Consignes</b></p> <p><b>Temps 1</b></p> <p><b>Z1 :</b><br/>Slalum libre AVT/ARR<br/>Appuis dans les cerceaux + Prise face</p> <p><b>Z2 :</b><br/>Echange de ballon avec un autre GDB</p> <p><b>Z3 :</b><br/>Echelle de rythme + Prise face<br/>Slalum appuis bas + ballon dans le dos</p> <p><b>Temps 2</b></p> <p>3 contre 3 dans la Z2, ballon à la main</p> <p>1*) 6 passes<br/>2*) 6 passes dont 2 au sol<br/>3*) 6 passes dont 2 au sol + toucher la barre</p> |
| <p><b>Durée</b></p> <p>2 x 6 minutes</p>  |   |   |
| <p><b>Exercice analytique</b></p> <p>Couppelles<br/>2 x 3 chasubles<br/>Ballons<br/>8 constri-foot</p>  | <p>4 à 5m</p>                               | <p><b>Disposition</b></p> <p>Surface de réparation de terrain Foot à 8<br/>2 équipes de 3 GDB</p> <p><b>Consignes</b></p> <p>2 passages par GDB et par côté</p> <p>&gt; <b>frappeur</b> : Bras roulé ; <b>GDB</b> : Prise face + bras roulé G/D</p> <p><b>Variantes</b></p> <p>&gt; <b>frappeur</b> : Int. du pied ; <b>GDB</b> : Prise face au sol + bras roulé G/D</p> <p>&gt; <b>frappeur</b> : Int. du pied ; <b>GDB</b> : Prise côté + bras roulé G/D</p> <p>&gt; <b>frappeur</b> : Coup du pied ; <b>GDB</b> : Prise aléatoire + bras roulé G/D</p>                   |
| <p><b>Durée</b></p> <p>15 minutes</p>   |   |   |
| <p><b>Exercices vivacité</b></p> <p>Couppelles<br/>2 x 8 chasubles<br/>Ballons<br/>2 x 6 cerceaux<br/>2 x 3 plots souples</p>   |   | <p><b>Disposition</b></p> <p>2 ateliers<br/>2 équipes de 3 GDB sur chaque atelier</p> <p><b>Consignes</b></p> <p><b>A1 :</b><br/>Suivre les mvt des plots dans les cerceaux<br/>Puis se déplacer dans la porte de couleur :<br/>&gt; ballon au sol au pied</p> <p><b>Variantes</b></p> <p>&gt; ballon mi-hauteur au pied<br/>&gt; ballon au sol + mi-hauteur au pied</p> <p><b>A2 :</b><br/>2 appuis dans chaque cerceau, au signal sonore ou visuel se jeter au sol</p>  |
| <p><b>Durée</b></p> <p>2 x 6 minutes</p>  |   |   |
| <p><b>Jeu</b></p> <p>Couppelles<br/>2 x 3 chasubles<br/>Ballons</p>   | <p>3m</p>                                   | <p><b>Disposition</b></p> <p>2 surfaces de réparation de terrain Foot à 8<br/>2 équipes de 3 joueurs dont 1 GDB</p> <p><b>Consignes</b></p> <p>Toutes les remises en jeu s'effectuent par le GDB (pas de touches ni de coup-franc ...)<br/>Le GDB peut marquer quand il veut et de n'importe quelle manière<br/>Si le ballon est en dehors de la zone du GDB, les joueurs peuvent marquer et défendre</p>   |
| <p><b>Durée</b></p> <p>12 minutes</p>   |   |   |

**NOTES**