

Foot Animation U11



Cycle 2 – Thème principal : Tactique-la récupération et la pénétration (Aller vers le but adverse)

Durée 1h30	Lundi /Mercredi					
	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6

	Maitrise du ballon Conduite/Contrôles	Maitrise du ballon Passe	Les frappes	Dribbles Feintes et duels	Les techniques défensives	Le jeu sans ballon Se déplacer
	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
10'	Échauffement t	Échauffement t	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
10′	Coordination générale	Coordination Les appuis les équilibres	Coordination La dissociation segmentaire	Vitesse gestuelle Bras, pointe de pied Vitesse de réaction aux signaux	Coordination Les états de tension jonglage	Coordination générale Les trajectoires Les distances
30′	Travail technique individuel- les conduites et les dribbles avec pression	Travail technique individuel : les différentes passes (trajectoires et distance et les maîtrises du ballon)	Travail technique individuel : Les frappes sur tir Passes courtes et longues	Duels 1 contre 1 2 contre 2	Travail technique des gestes défensifs : Marquage Recul frein, Cadrage	Travail technique Le démarquage
5′	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage
20′	Tactique – jeux Récupérer et donner	Tactique – jeux Récupérer et enchaîner	Tactique - jeux Le jeu sur les côtés Jeu devant le but	Tactique – jeux Jouer les 1c1 et 2c2 dans le jeu	Tactique – jeux Le jeu en défense	Tactique - jeux Se replacer dés la perte du ballon
10'	Jeux libre	Jeux libre	Jeux libre	Jeux libre	Jeux libre	Jeux libre
5′	Retour au calme Rangement du matériel Douches	Retour au calme Rangement du matériel Douches	Retour au calme Rangement du matériel Douches	Retour au calme Rangement du matériel Douches	Retour au calme Rangement du matériel Douches	Retour au calme Rangement du matériel Douches