SAISON 2015-2016

Thème de séance : Endurance et Frappe

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

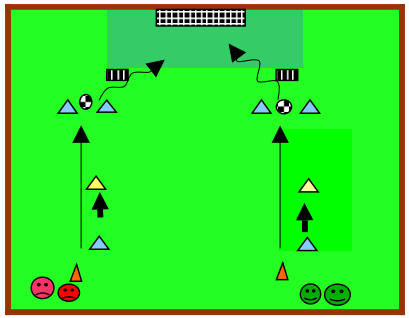
Catégorie : U11

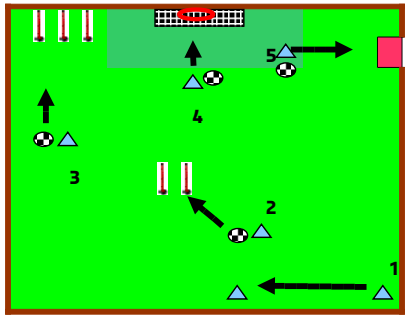
Lundi : 28/03 - 4 -25/04/2016

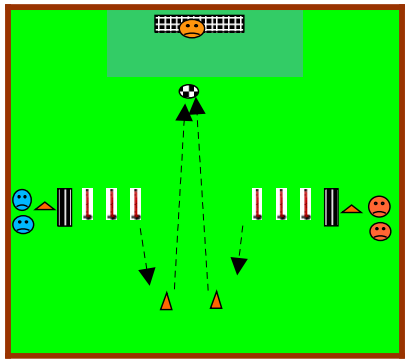
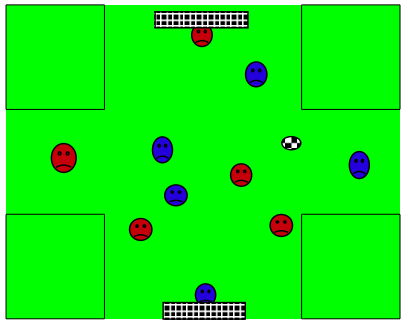
Matériel						
5	4	8	20	1	40	40

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif	
20	20

Parties	Taches		Descriptif	Éléments pédagogiques
Atelier n°1	**Physique et maîtrise de balle** **Objectifs :** Maîtrise du ballon après une accélération pour enchaîner sur une frappe **Consignes :** -Dans cet exercice, il vous faut réaliser 2 colonnes de joueurs. -Au top 1 joueur par et va toucher le plot jaune de la main, revient à celui de départ, puis part en sprint jusqu'au ballon et enchaîne 1 frappe hors 13m.	Durée 15 min Nbre de joueurs 10 Espaces ½ terrain jeu à 7		**Déroulement** Les joueurs vont travailler l'endurance sur l'effort avec récupération du ballon en enchaînant sur une frappe. **Critère de déroulement** Placer 1 plot devant les joueurs pour point de départ et un deuxième à 10m(jaune). Puis à 5m devant le jaune placer 2 plots où vous éducateur vous placerez un ballon après chaque passage, puis pour finir à 2 m devant le ballon placer 4 plots, ces derniers auront pour but que le joueur qui récupère le ballon à l'issue de sa course le maîtrise et que ce dernier ne parte pas à 10 m devant lui.

Atelier n°2 Exercice Technique	**Foot golf** Objectifs : Maîtrise technique sous forme ludique Consignes : Se déplacer qu'une fois l'étape réussie	Durée 15 min Nbre de joueurs 10 Espaces ½ terrain jeu à 7		**Déroulement** -1: jonglerie en mouvement sur 20m sans faire tomber le ballon -2: faire passer le ballon dans une porte à 20m -3: toucher un constri-foot à 20 m. -4: toucher le cerceau suspendu à la transversale -5:stabiliser le ballon dans une maison à 20m 1 point par passage

Atelier n°3	**Physique et maîtrise de balle** Objectifs : Maîtrise du ballon après une accélération pour enchaîner sur une frappe. Buts : -Duels Consignes :	Durée 15 min Nbre de joueurs 10 Espaces ½ terrain jeu à 7		**Déroulement** -1: sauter pieds joint les deux haies -2: slalomer les constrifoots -3:passer par la porte -4: le premier frappe à la cage
Atelier n°4	Objectifs : Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon. 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.	Durée 15 min Nbre de joueurs 10 Espaces ½ terrain		**Description** ½ terrain 4 zones de 10m x 10m délimitée par des cônes **Déroulement** Le ballon doit passer par une zone à droite et à gauche ou à gauche puis à droite avant de marquer. L'équipe qui intercepte en partie offensive ne fait passer le ballon que par une zone. Les défenseurs ne peuvent jouer le ballon dans les zones.

ETIREMENTS OBLIGATOIRES !!!

© *Karim BOUTMEDJET*