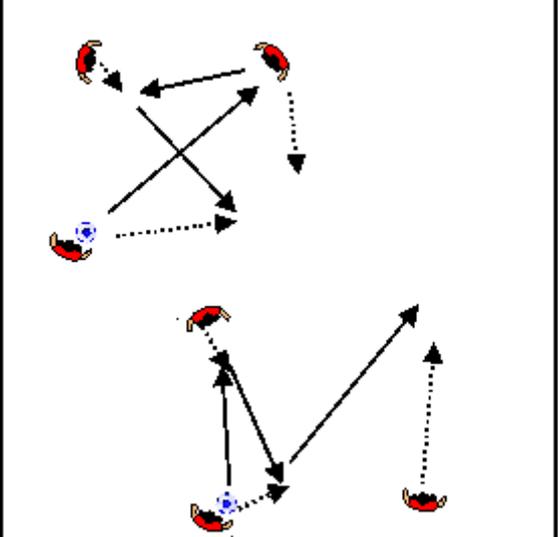
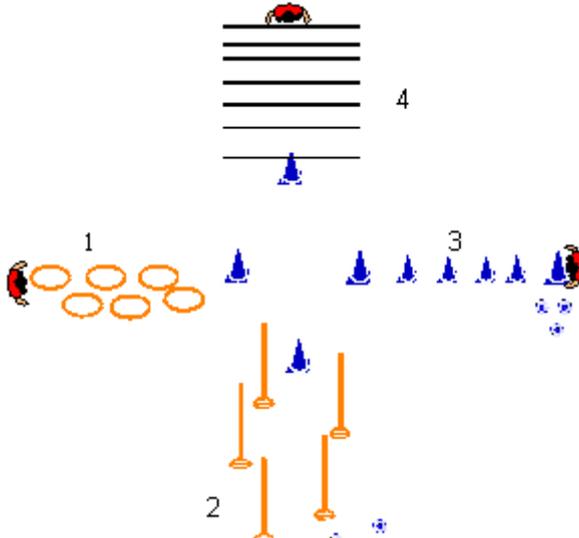
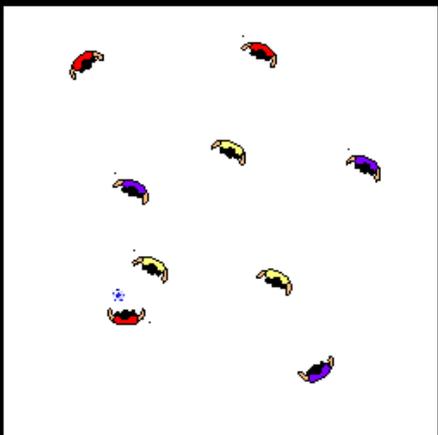
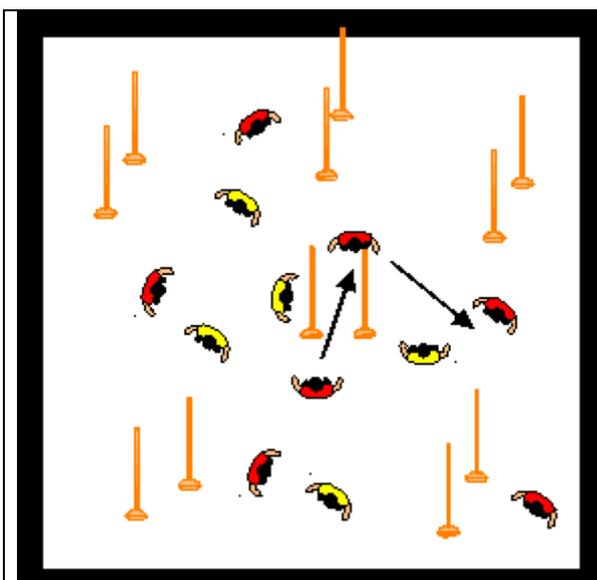


U11 Entraînement : se placer, se déplacer, se replacer

	<p><u>Objectif :</u></p> <p>Se déplacer pour recevoir le ballon Matériel</p> <p>: 1/2 terrain 1 ballon pour 3 joueurs</p> <p><u>Déroulement :</u></p> <p>9 à 12 joueurs</p> <p>Passé avec déplacement pour recevoir le ballon</p>
---	---

	<p><u>Objectif :</u></p> <p>Améliorer les appuis, les dissociations segmentaires, la fréquence gestuelle</p> <p><u>Durée</u></p> <p>4 minutes sans ballon + 4 minutes avec ballon</p> <p><u>Description :</u></p> <p>10 à 12 joueurs</p> <p>Les joueurs sont répartis sur chaque exercice</p> <ol style="list-style-type: none">1. différents sauts dans les cerceaux2. course en slalom3. skipping latéral levée des genoux4. fréquence gestuelle prise d'élan de course <p>3 séries de 3 avec ballon sauf les exercices 1 et 4</p>
--	---

	<p><u>Objectif :</u></p> <p>se déplacer et se replacer</p> <p><u>Durée</u></p> <p>15 minutes</p> <p><u>Description :</u></p> <p>3 équipes de 3 joueurs</p> <p>6 contre 3</p> <p>les 6 attaquants doivent garder collectivement le ballon. L'équipe du joueur qui perd le ballon vient en défense contre les 2 autres</p> <p><u>Coaching</u></p> <p>Se déplacer pendant le trajet du ballon</p> <p>Se mettre en losange pour créer un réseau de circulation du ballon</p>
---	--



Objectif :

Garder collectivement le ballon en se déplaçant et se replaçant

Durée

5 fois 3 minutes

Description :

2 équipes de 5 ou 6 joueurs

Chaque équipe marque des buts en effectuant un échange entre les portes.

Ne pas marquer deux fois de suite dans la même porte;

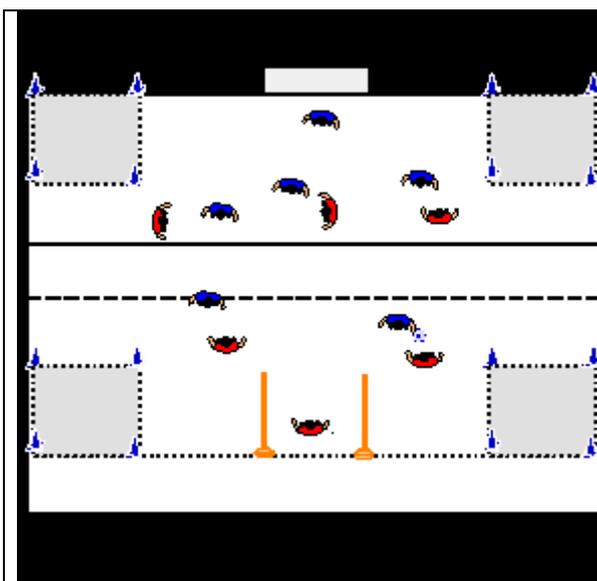
Variante :

Celui qui reçoit le ballon au travers de la porte doit trouver un troisième joueur pour marquer un point

Coaching

Se déplacer pour recevoir le ballon entre les portes

Conserver pour effectuer une passe précise



Objectif : Se déplacer

Matériel

: 1/2 terrain

4 zones de 10 m x 10 m délimitée par des cônes 6 contre 6

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 latérales.

