



SAISON 2015-2016

Matériel

2	2	0	8	6	12	40

Thème de séance : Reprise de saison

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 : 8-15-22 /09/2015

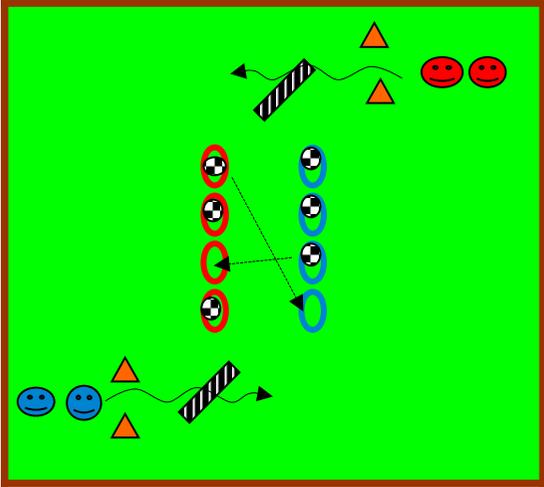
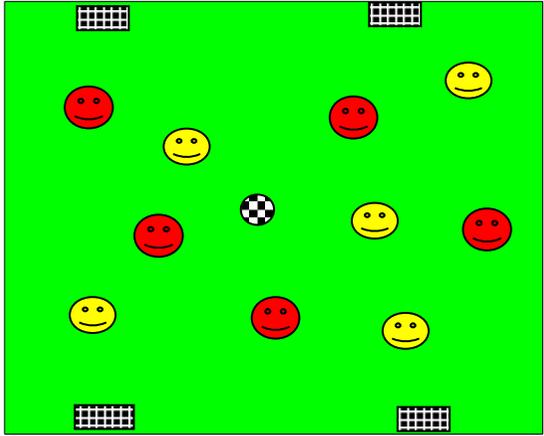
Effectif

20	20		

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Parties	Taches	Descriptif	Éléments pédagogiques
Atelier n°1	Maîtrise technique du ballon		Critères de réalisation
	Objectifs : Conduite de balle et changement de Rythme (<i>ex sous forme analytique</i>)		Jonglage : Pied fort et pied faible Objectif : 30 et 10
	Consignes : L'éducateur donne des consignes différentes toutes les 2'		Déroulement
			-Un ballon par joueur. -Conduire le ballon en restant dans le carré en gardant la maîtrise de son ballon (sans toucher les autres joueurs). -les joueurs doivent être réceptif aux différentes consignes de l'éducateur.
			Variantes -Conduire rapidement autour d'un plot et revenir dans la zone
	Durée		
	10 min		
	Nbre de joueurs		
	10		
	Espaces		
	/		

Atelier n°2	Exercice Technique		Déroulement
	Objectifs : Retrouver des sensations avec le ballon Travailler techniquement sur les ba		5 min en jeu à la main avec ballon plus petit 5 min en jeu libre jeu au pied ballon taille 4 5 min en 3 touches de balle
	Buts : Réussir le cheminement sans déche		Variantes
	Consignes : Adapter le choix du pied et la surfac de contact		Intégrer des appuis extérieurs : 6 minutes appuis fixes (veuillez aux rotations) et libre au niveau des touches de balles
	Durée		
	15 min		
	Nbre de joueurs		
	18		
	Espaces		
	15x15		

Atelier n°3	Psychomotricité	Durée		Déroulement
	<u>Objectifs :</u>	20 min		<ul style="list-style-type: none"> -Les joueurs partent par 2 au signal de l'éducateur -Ils passent au- dessus de la haie, vont récupérer un ballon dans les cerceaux de leur équipe. -Puis, ils regagnent leur camp, passent le relais à leur camarade. -Ainsi de suite, la première équipe à avoir 4 ballons dans son camp, marque 1 point.
	<u>Buts :</u>	Nbre de joueurs		
	<u>Consignes :</u>	18		
		Espaces		
40x40 et 25x25				
Atelier n°4	Jeu réduit	Durée		Description
	<u>Objectifs :</u>	10 min		<p>Deux équipes de 3 à 4 joueurs s'affrontent sur un petit terrain où il y a 4 buts à attaquer, 4 buts à défendre.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pour marquer il faut passer en conduite de balle dans un Des 4 buts et maîtriser le ballon. -Le but dans lequel le joueur est passé est alors fermé. -Le but sera ré-ouvert qu'a partir du moment où un but est marqué ailleurs (dans un des trois autres buts).
	<u>Buts :</u>	Nbre de joueurs		
	<u>Consignes :</u>	10		
		Espaces		
1/2 terrain				
<u>Règles de match</u>	Variantes	<ul style="list-style-type: none"> -Varier l'emplacement des buts 		

ETIREMENTS OBLIGATOIRES !!!



