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

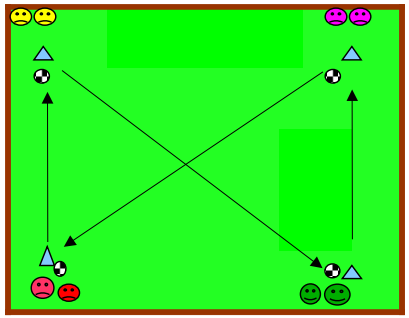
Catégorie : U11

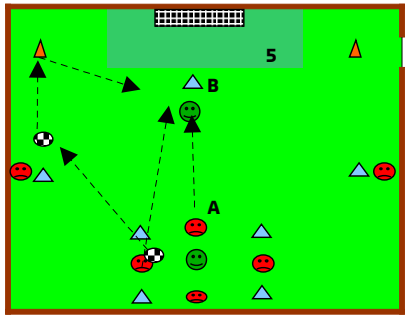
Lundi : 2-9-23 Mai 2016

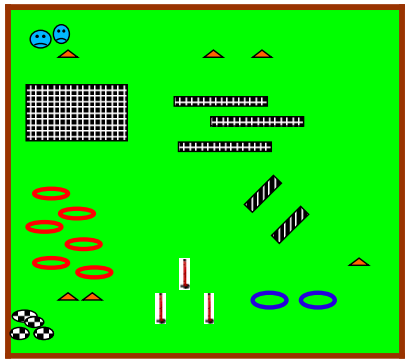
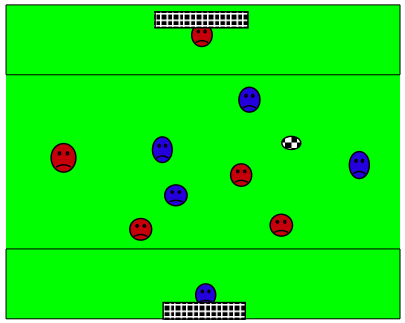
Matériel						
5	4	8	20	1	40	40

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif			
20	20		

Parties	Taches		Descriptif	Éléments pédagogiques
Atelier n°1	**Endurance et maîtrise de balle** **Objectifs :** Maîtrise du ballon **Consignes :** -Dans cet exercice, il vous faut réaliser 4 groupes de joueurs.	Durée: 15 min Nbre de joueurs: 10 Espaces: ½ terrain jeu à 7		**Déroulement** Les joueurs vont travailler l'endurance sur l'effort avec **Critère de déroulement** Conduite de balle en 8 3 x 4 minutes 4 groupes, 4 sens de rotation différents

	Réactivité	Durée		Déroulement
Atelier n°2	Objectifs : Maîtrise technique sous forme ludique Consignes :	15 min Nbre de joueurs: 10 Espaces: ½ terrain jeu à 7		- Faire une zone de taureau au centre du terrain - 2 joueurs ailiers sont en attente sur les ailes. - Les attaquants dans le taureau doivent effectuer le maximum de passe entre eux. -Le défenseur doit essayer de récupérer le ballon -Au coup de sifflet de l'éducateur, 1 ailier fait un appel en profondeur sur son côté. -le joueur dans le taureau, en possession du ballon, donne en profondeur sur le joueur ayant fait l'appel. -le dernier passeur et le joueur A(placé au sommet du taureau) demandent le ballon du centreur,B étant le défenseur.

Atelier n°3	**Motricité** Objectifs : Motricité Buts : Consignes : Changer les surfaces de contact à chaqu passage	Durée 15 min Nbre de joueurs 10 Espaces ½ terrain jeu à 7		**Déroulement** 1- séquence accélération entre les lattes 2- 1 appui par cerceaux 3- conduite de balle entre les constris 4- contournement des cerceaux 5- ballon en dessous des haies et saut au dessus 6- râteau pied droit / râteau pied gauche
Atelier n°4	Objectifs : Conduite de balle et passes Buts : Se mettre en position de frappe par l' intermédiaire de passes	Durée 15 min Nbre de joueurs 10 Espaces 40 x 40		**Déroulement** - Faire un terrain de 40 m x 40 m -Pas de hors jeu, la zone devant les buts est interdite (10m) -Les joueurs doivent faire 4 passes avant de frapper au but. - 3 touches de balle, 2 puis 1 touche de balle pour finir

ETIREMENTS OBLIGATOIRES !!!

© *Karim BOUTMEDJET*