SAISON 2015-2016

Thème de séance :			
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

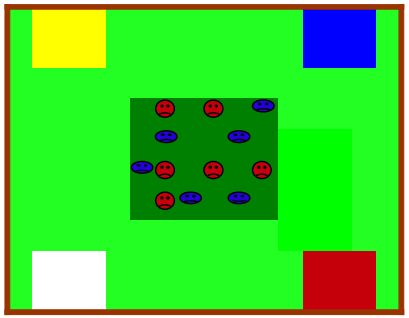
Catégorie : U11

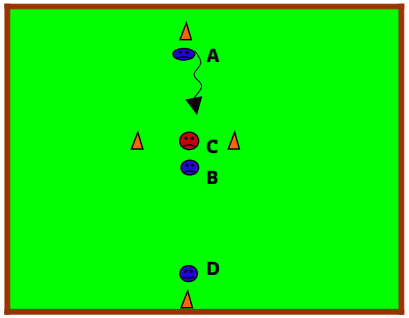
Lundi 25/01 – 1-8 Février 2016

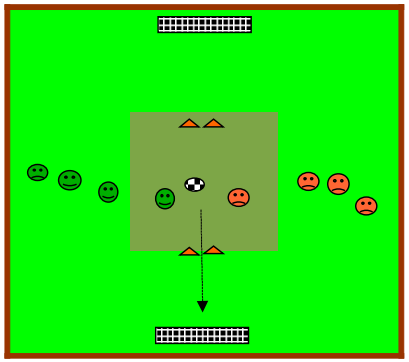
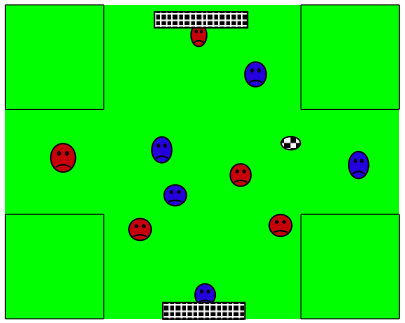
Matériel						
2	0	8	20	4	40	40

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif			
20	20		

Parties	Taches		Descriptif	Éléments pédagogiques
Atelier n°1	Réaction signal visuel	Durée: 15 min Nbre de joueurs: 10 Espaces: 40 x 30		**Critères de réalisation** **Déroulement** -Au signal de l'éducateur :son (sifflet, voix), visuel (coupelle bleue, rouge, blanc au bras), les joueurs doivent courir et se mettre dans le carré de la couleur indiquée. -L'équipe arrivée première marque un point. **Variante** -Annoncer la couleur et montrer une autre couleur. -Ajouter des ballons

Atelier n°2 les contrôles orientés au sol dos au jeu.	Exercice technique **Consignes :** -Être sur ses appuis. -Attaquer son ballon. -S'appliquer sur chacune des passes afin que le joueur à qui on passe le ballon puisse travailler correctement les contrôles orientés.	Durée: 15 min Nbre de joueurs: 8 ou 12 Espaces: 15x15		**Déroulement** Par groupes de 4 joueurs comme sur le dessin. **Explication** Le joueur B **demande le ballon en contournant le joueur C par** la droite. A **lui passe le ballon dans les pieds** B **contrôle à 180° en protégeant son ballon ; passe le joueur C** par la gauche et transmet à **D.** L'exercice continue avec **C qui demande le ballon devant B.** D **lui passe le ballon ; etc...** ***-Chacun leur tour B et C jouent le rôle de défenseur passif,*** *Alterner les positions des joueurs(D et A changent avec B et C)*

Atelier n°3	**Jeu devant le but/Enchaîner frappe** **Objectifs :** Recherche de feinte et dribble en 1contre 1 , avec finition devant le but. **Buts :** -Favoriser l'audace et la prise de risque. -Encourager le duel avec le gardien. -Mettre des feintes avant le dribble. -Compter les buts marqués par équipe	**Durée** 15 min **Nbre de joueurs** 10 **Espaces** 10x10		**Déroulement** -Dans un carré de 10m sur 10, le porteur du ballon doit feinter et dribbler son adversaire avant de choisir la sortie par l'une des deux portes. -Après être sorti du carré, il peut frapper au but ou venir fixer et dribbler le gardien de but. Le défenseur ne sort pas du carré -Un défenseur qui intercepte le ballon dans le carré devient attaquant.
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