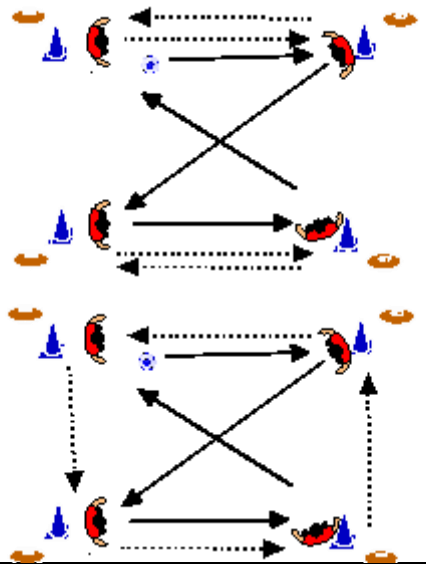
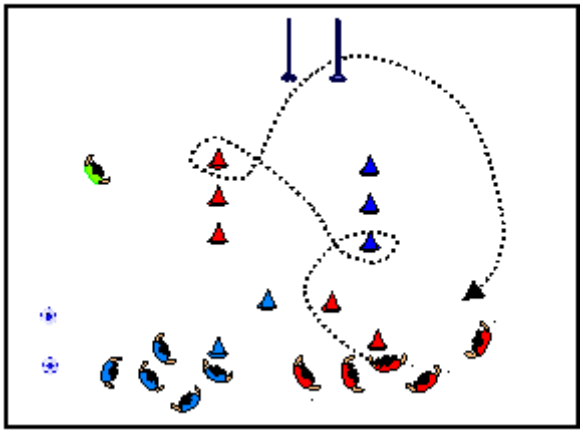
U11 Entraînement : La Passe

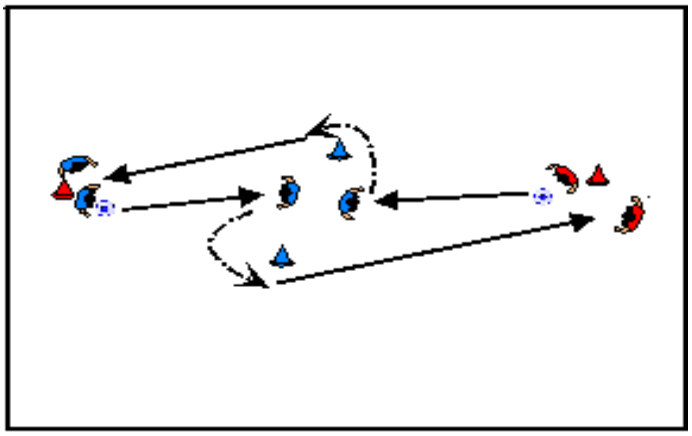
Echauffement: durée 10 à 15 minutes

	Exercice 1 Passe et déplacement sur le même côté Passes de plus en plus fortes Exercice 2 Je passe d'un côté et je me déplace sur l'autre côté Appel contre appel avant de recevoir le ballon Insister sur le positionnement du corps à la réception Le joueur doit avoir un œil sur le passeur et l'autre sur le partenaire qui va recevoir la passe Ce principe est important

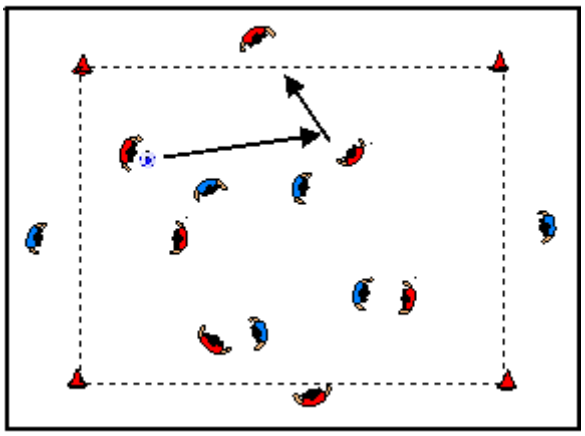
Motricité durée 10 minutes

	<u>DESCRIPTION :</u> 8 à 12 joueurs, 2 équipes qui s'opposent les 2 joueurs partent en même temps. Faire le tour de 2 cônes un de chaque côté en évitant l'adversaire Course avant Course arrière Ballon en main Ballon au pied <u>VARIANTE :</u> Introduire des cerceaux <u>COACHING</u> Insister sur les positions des bras et l'utilisation de la pointe des pieds

Technique : durée 30 minutes

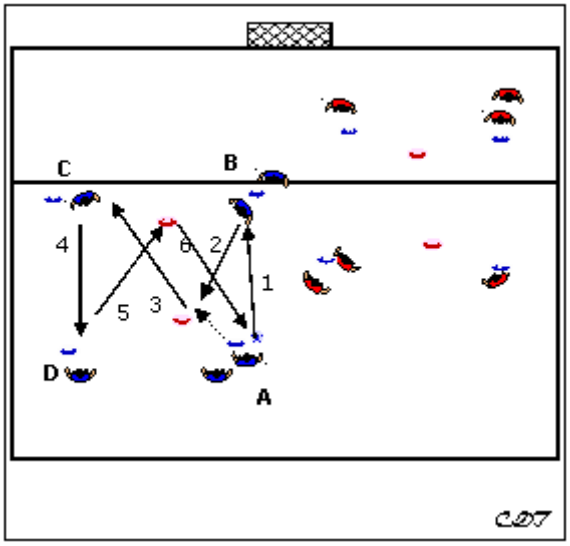
	DESCRIPTION : 6 joueurs par atelier 4 cônes par atelier Les 2 ballons partent en même temps Passe simple Passe et suit Changer le sens des contrôles aux centres Variante : Ecarter les cônes bleus pour réaliser un carré COACHING Maîtrise de la balle à la réception Utiliser la bonne surface de contact du pied Le bassin doit être fixé, le corps en équilibre Placer le pied d'appui à côté du ballon

Jeu : Durée 15 à 20 minutes

	DESCRIPTION : Carré de 20 m x 20 m 4 contre 4 ou 5 contre 5 2 équipiers en appui 1 point est marqué si 5 passes consécutives sont réussies avec au moins 1 passe sur un joueur en appui à l'extérieur du carré les joueurs en appui sont neutres 2 joueurs en appui par équipe Faire permuter les appuis et les passeurs Coaching TRÈS IMPORTANT Insister sur le positionnement du corps à la réception de la passe Le joueur doit faire la passe à un partenaire devant lui dans le sens de son corps

U11 Entraînement - Utilisation de la passe dans l'espace

	OBJECTIF : Améliorer la passe dans l'espace ORGANISATION 2 Terrains de 15 x 15 m 2 x 4 coupelles bleues et 4 coupelles rouges 5 ou 6 joueurs par atelier



DEROULEMENT

Le joueur A fait une passe (1) à son partenaire (B) puis va se placer dans l'espace (coupelle rouge) pour recevoir la remise (2). A la réception du ballon A fait une passe (3) avec ou sans contrôle au son partenaire C placé en diagonale. C fait une passe à D qui remet sur C qui donne à A

Variante :

Appel contre appel

Avant chaque réception d'une passe le joueur fait un contre appel et va chercher le ballon

Passe et va

Après la remise le joueur A va se placer en B et B en C

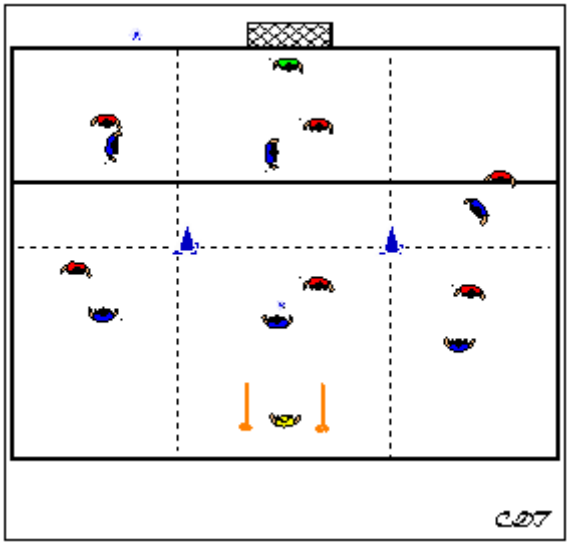
COACHING

Insister sur la qualité de la passe, du contrôle

Insister sur placement du corps à la réception et à la frappe. Le joueur doit être en équilibre.

Les passes doivent être précises

Faire prendre conscience du moment de la passe et du déplacement



OBJECTIF :

Améliorer la perception de l'espace et le jeu dans l'espace

ORGANISATION

1/2 terrain de foot à 7 divisé en 6 zones par 2 cônes.

10 à 16 joueurs

DEROULEMENT

Chaque joueur doit passer le ballon à un partenaire placé dans une autre zone

Chaque joueur se déplace dans sa zone

Variante :

- Ajouter des jokers offensifs qui ne se déplacent que dans les zones offensives
- Autoriser le joueur qui fait la passe à changer de zone

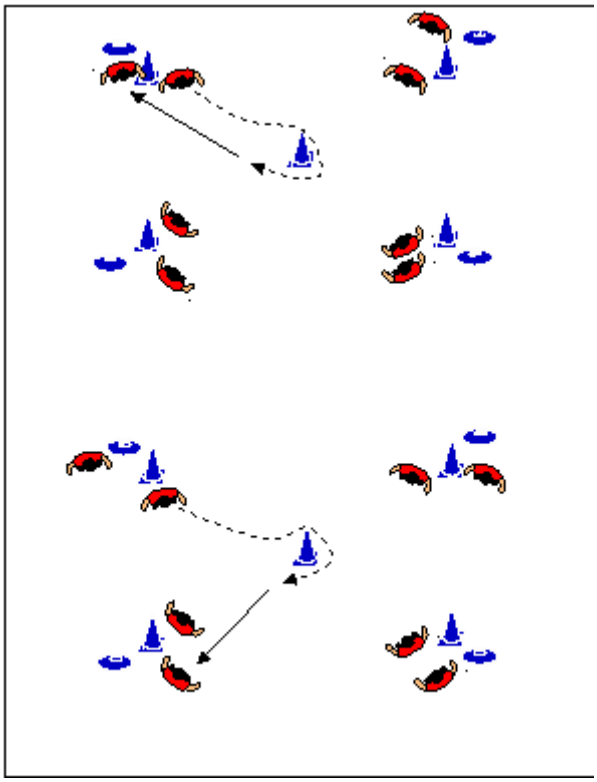
COACHING

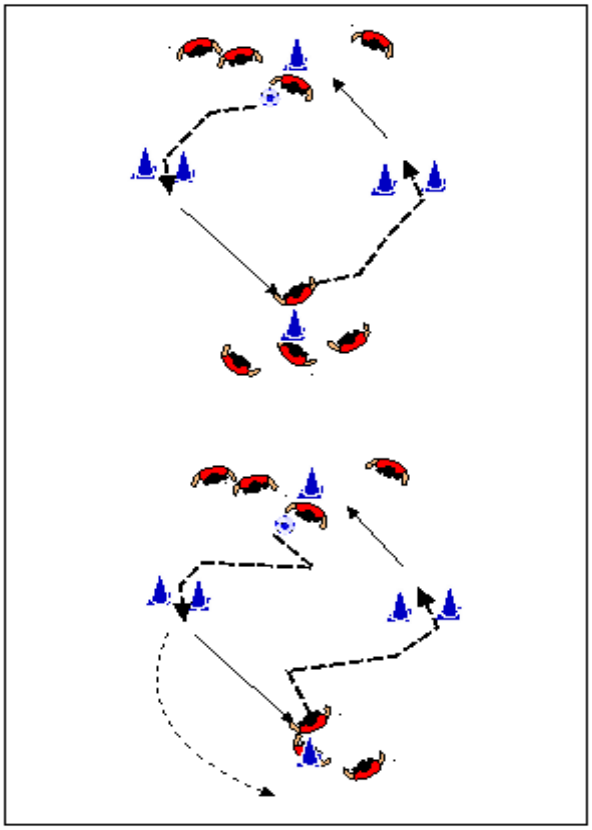
Obliger le joueur à voir autour de lui

PRINCIPE TACTIQUE : Donner à celui que je vois le mieux

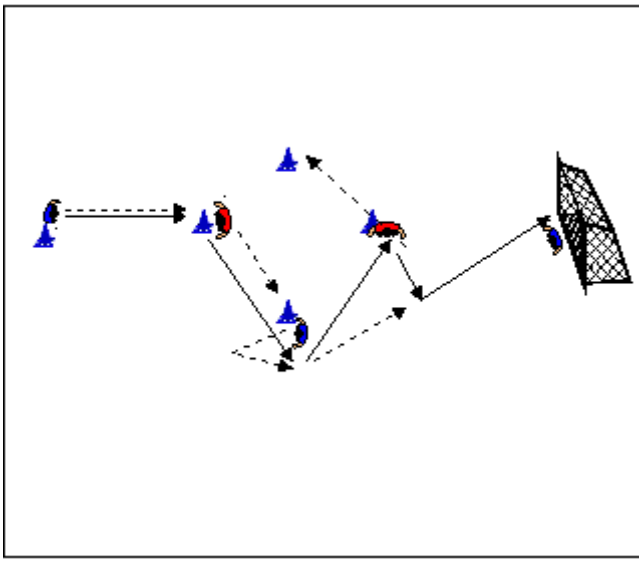
Demander aux non porteurs de se déplacer

U11 Exercice: conduite-passe

	Carré de 15 m de côté 5 cônes et 4 coupelles Conduite de balle avec différentes surfaces de contact entre la coupelle et le plot puis vers le centre du carré. Passe pied gauche au partenaire du même plot et je suis la passe Imposer des changements de rythme en gardant la maîtrise technique Varier le sens de rotation <u>Exercice 2</u> Carré de 15 m de côté 5 cônes et 4 coupelles Conduite de balle avec différentes surfaces de contact entre la coupelle et le plot puis vers le centre du carré. Passe pied gauche à un partenaire sur le plot à ma droite et je suis la passe Imposer des changements de rythme en gardant la maîtrise technique Varier le sens de rotation Les 4 joueurs peuvent partir légèrement décalé.

	<u>Exercice 3</u> Losange de 15 m de côté 6 cônes Contrôle, conduite variée, passe et suit Changer la rotation <u>Exercice 4</u> Losange de 15 m de côté 6 cônes Contrôle conduite vers une porte et changement de direction

	<u>OBJECTIF :</u> Amélioration des contrôles orientés et



enchaînement rapide des passes

MATERIEL

1/2 Terrain de foot à 7

5 cônes 10 ballons,

DEROULEMENT

A passe au joueur B, qui a fait un appel-contre appel et qui joue avec le joueur C après avoir fait un contrôle orienté, A suit le ballon en position B, B en fait de même en position C, etc.

Variante :

Terminer par un tir au but des 2 côtés après un relais avec un des joueurs des extrémités et on repart avec un autre ballon du but

COACHING

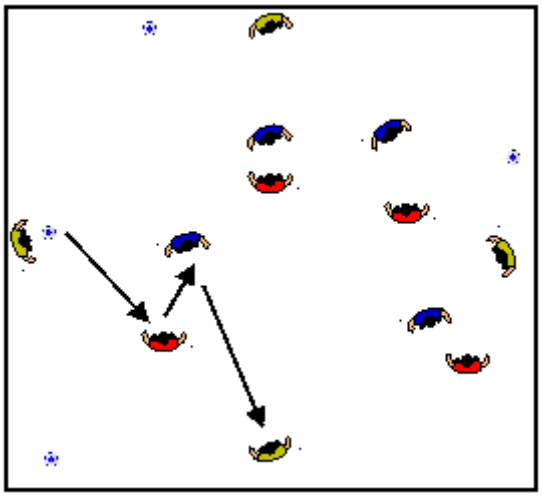
• Attention au timing et au contrôle orienté / orientation du corps

• Dans une 2ème phase, introduire l'appel et contre-appel

• Insister sur le fait que le porteur du ballon doit le lâcher au moment juste et ne pas prendre son partenaire à contre-pied

Insistez sur la précision des passes et sur les contrôles orientés

U11 Exercices : Les passes courtes



OBJECTIFS

- Amélioration des contrôles orientés sur balle au sol et aérienne

ORGANISATION

- Dans carré de 20/20
- Jaunes sur les côtés avec ballon

" bleu " demandent le ballon, contrôle et passe à " rouge " qui donne à " jaune " Puis " bleu " se déplace vers un autre " jaune " , " rouge " le suit en se positionnant

Peut se terminer par un jeu dont le but est de conserver le ballon

TACHES CONSIGNES

Contrôle intérieur d'un pied, donné de l'autre

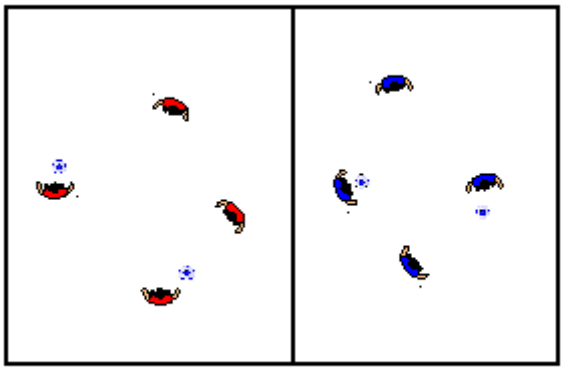
VARIANTES

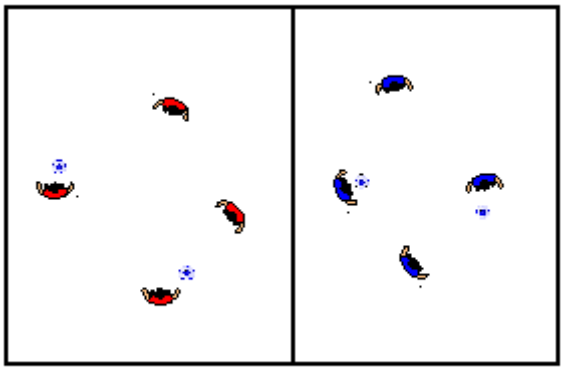
- Varier les surfaces de contrôle
- Varier les trajectoires avant le contrôle

CRITERES DE REALISATION

- être sur ses appuis de façon dynamique
- Attaquer le ballon
- Bien positionner son corps lors du 1er contact
- Voir avant de contrôler

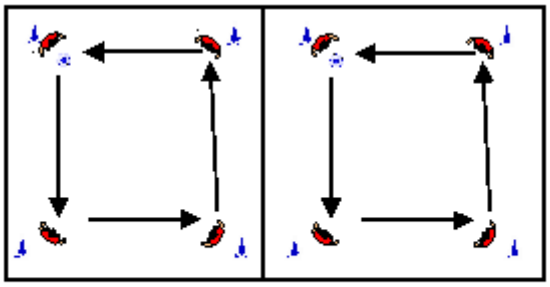
LES PLUS Se placer par rapport au porteur





OBJECTIFS
- Amélioration des contrôles orientés sur balle au sol
- Bien conduire sans regarder le ballon

ORGANISATION
1) Par 4 avec 2 ballons dans ½ surface de réparation
2) Les deux groupes se mélangent
TACHES CONSIGNES
- En se déplaçant conduire et passer à un partenaire
- Contrôle
VARIANTES
- Ne pas passer à celui qui l'a donné
- Contrôle int.
.conduire et donner de l'autre
- Contrôle ext.
Contrôle en l'amenant entre les jambes
CRITERES DE REALISATION
- être sur ses appuis
- Attaquer le ballon
- Bien positionner son corps lors du 1er contact
- Voir avant de passer
LES PLUS
Occuper l'espace libre
OBSERVATIONS
: Si plus de joueurs: les répartir par paire dans chaque groupe. Si plus de 12 faires une 3ème zone entre la surface et la touche avec un groupe de couleur différente…



OBJECTIFS
Amélioration des contrôles orientés sur balle au sol

ORGANISATION
Un ballon pour 4 joueurs,
espace 15 m x 15 m
TACHES et CONSIGNES
•Contrôler en orientant et passer
VARIANTES
Contrôle Intérieur
Contrôle extérieur
Pied Fort – faible
En passant derrière le plot
En passant devant le plot
En enchaînent un passe et suit

	<u>CRITERES DE REALISATION</u> - Concentration - être sur ses appuis de façon dynamique Attaquer le ballon orienter son corps vers la transmission <u>LES PLUS</u> La prise d'information