

SEANCES U11

DECEMBRE

* Quels objectifs ?

- Bien accueillir.
- Plaisir du jeu, faire jouer.
- Mieux jouer.
- Développer :
 - la psychomotricité.
 - la technique (sous forme jouée).
 - le sens tactique.

* Quel contenu dans la séance ?

- Du jeu (matches) et des jeux.

* Comment organiser la séance ?

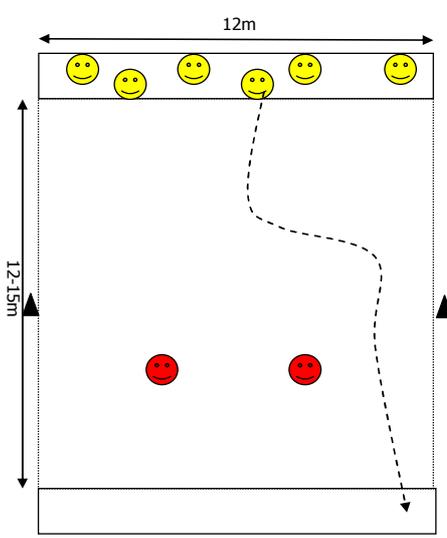
- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

A	- Psychomotricité générale :	A1 - un parcours "joué" (10') A2 - un jeu d'éveil (10')
B	- Psychomotricité spécifique football :	B1 - jeu "foot" (10') B2 - jonglage - contrat évolutif" (10')
C	- Tactique :	C - une situation jouée (20')
D	- Match	ou C - une situation globale et/ou une aléatoire (20') D - 7 x 7 : libre et/ou dirigé (20')

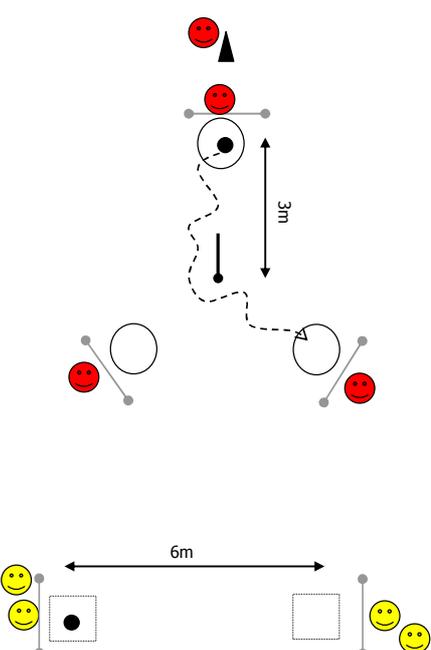
La même séance est proposée pendant un mois pour :

- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

A1
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°1	<p style="text-align: center;">EPERVIER</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Notion de cible. - Notion d'adversaire. - Psychomotricité. <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Traverser le terrain sans se faire toucher ni sortir des limites. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - +1 point aux éperviers par joueur touché ou sorti. - Les joueurs touchés ou sortis sont remis en jeu à chaque traversée. - Jouer sur 2-3 traversées : la paire d'éperviers qui a touché le plus de joueur au cumul des 2 ou 3 passages a gagné. - Les éperviers se replacent dans la moitié adverse (derrière les bornes) avant chaque traversée. <p>Variable : pour les semaines suivantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disposer 6-8 cerceaux dans le terrain, et imposer aux joueurs de passer par 1 ou 2 cerceaux avant de rejoindre le camp en face 	

A2
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°11	<p style="text-align: center;">L'HORLOGE</p> <p>Objectifs :</p> <p>Psychomotricité</p> <p>Buts :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Horloge</i> : réaliser un maximum d'heures - <i>2ème équipe</i> : effectuer un relais (1 passage par joueur) en un minimum de temps. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Horloge</i> : chaque joueur contourne, ballon à la main, le piquet central et pose le ballon dans le cerceau avant de taper dans la main du partenaire suivant qui continue l'horloge. - Le porteur de balle suit son ballon et remplace le récepteur. - Annoncer « 1 Heure »,... « 2 Heures »... etc... chaque fois que le ballon repasse à la borne de départ. - Pendant ce temps, les joueurs de la <i>2ème équipe</i> effectuent le ou les parcours (conduite de balle d'un carré à l'autre). Une fois le ballon arrêté dans le carré le joueur tape dans la main du suivant et s'assoit. - L'horloge est arrêtée dès que tous les joueurs sont assis. - Inverser les 2 équipes. - L'équipe qui met le moins de temps (« en heure ») pour effectuer le ou les parcours a gagné. <p>Variables : pour les semaines suivantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Horloge</i> : une fois arrivé dans le cerceau avec le ballon, le joueur lance le ballon à son copain qui le réceptionne et fait de même. - <i>2ème équipe</i> : ajouter une porte sur les parcours. 	

FRAPPER AVANT LA LIGNE

Objectifs :

- Vivacité - Vitesse
- Psychomotricité spécifique (frappe ou conduite+frappe)

Buts :

- Frapper et marquer.

Règles :

- But=3 points
- La passe de l'éducateur déclenche le sprint du joueur qui doit frapper avant la ligne (schéma 1)
- Sinon, le joueur doit passer (en conduite) dans la petite porte et marquer de l'intérieur du pied au ras d'un poteau. (1pt) (schéma 2)

Variables :

- 1) Placer des obstacles sur le parcours (portes, appuis...) (voir schéma 2).
- 2) Modifier la position du passeur (ex : face au joueur...)
- 3) Donner des ballons « mains pied » et demander au joueur de frapper avant ou pendant le deuxième rebond (volée ou demi-volée)

Important :

- Adapter à l'âge des joueurs la distance de frappe et de course.

Schéma 1

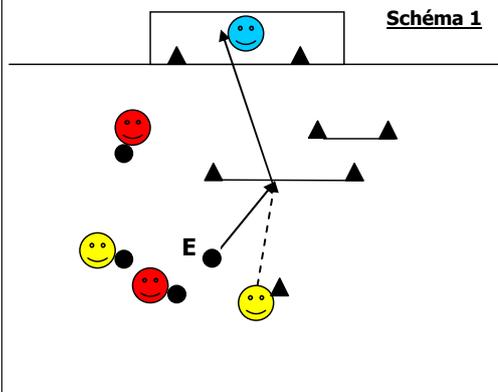
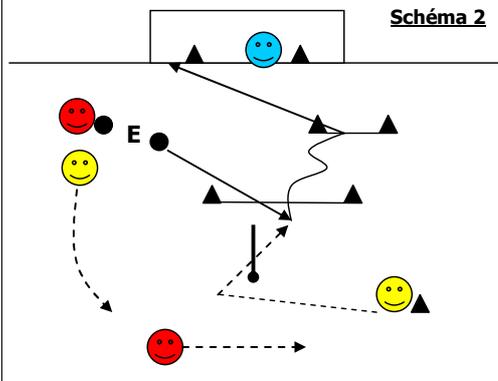


Schéma 2



B1
10'

B2
10'

**JONGLAGE
CONTRAT EVOLUTIF**

N°	TACHE	SITUATION
N°1	<p>PASSES COURTES</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe courte. - Attention, Prise d'information. <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 pt pour chaque passe dans les portes. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marquer un maximum de point en 30". - Ballon au sol. <p>Variables :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) limiter le nombre de touche de balle 2) jouer pied faible 	

C
20'

D
20'

MATCH