

Séance entrainement U10 du Mercredi 10 Janvier 2018

Phase de jeu : Conserver / progresser

Thème : Sécuriser et maitriser la possession

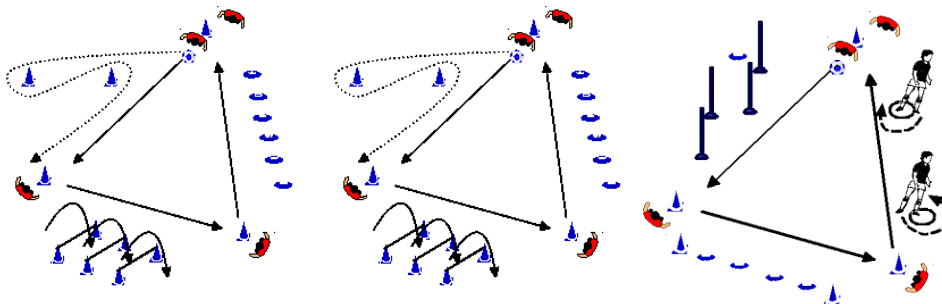
1) Echauffement collectif sans ballon (en cercle) par rapport au froid.

2) Jonglage (10-15 minutes) (faire 6 niveau)

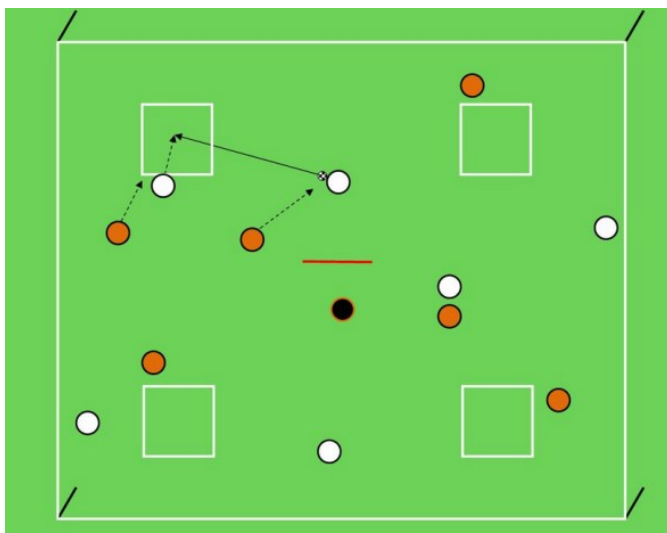
Libre 2-3 minutes

duel: sous forme de montante-descendante par groupe de deux joueurs les joueurs jonglent chacun leur tour sur un laps de temps défini par l'éducateur (de 2 à 5 minutes), le vainqueur monte, le perdant descend.

3) Motricité et vitesse / vivacité (10 min) 4 joueur par atelier/3différents et on tourne



4) jeu (20 min)



On remplace les carrés par des petits buts

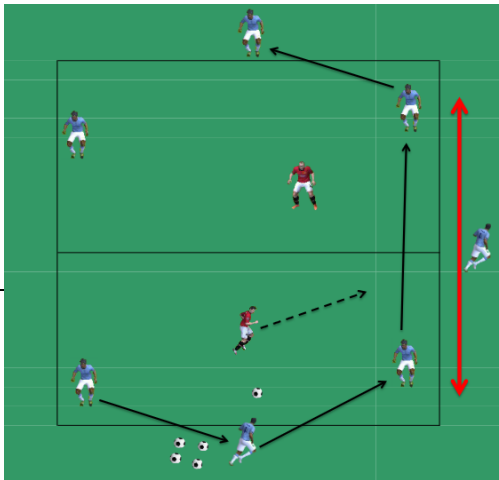
2 équipes, 1 joker, des postes fixés.
Sécuriser ses 2 petits buts défensivement et maîtriser la passe courte puis marquer dans les 2 petits buts adverse.

Etre en mouvement, se déplacer dans les intervalles, lever la tête, se démarquer, se rendre disponible.

Variante : jeu libre

Changer le joker toute les 3 min

5) Situation (20 min)



Attaquants : 1 aller-retour = 1 pt.
Défenseurs : 1 échange : -1 pt aux attaquants
Ballon au sol.
Joueurs fixes dans leur zone.
Jouer 10 ballons avant rotation des défenseurs

variante :

- 1) Joueurs libres dans leurs déplacements.
- 2) Limiter à 1 touche de balle pour les joueurs

Veiller a :

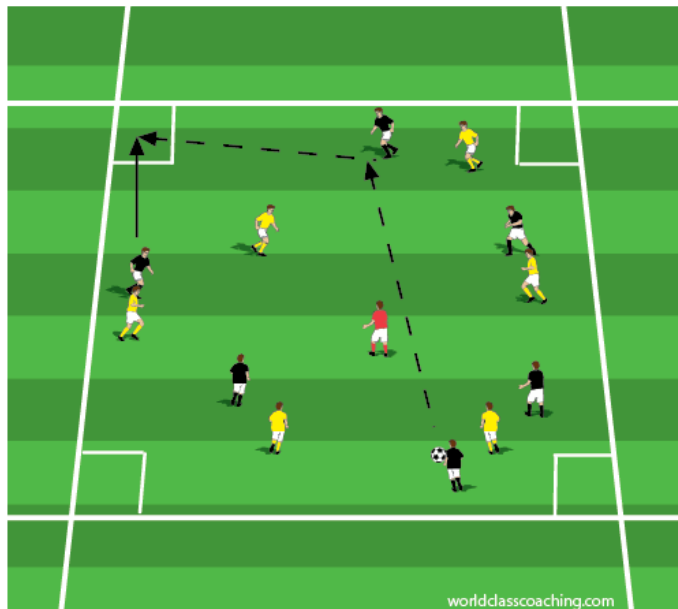
Orientation par rapport à la cible.

Prises de balle en mouvement
Conserver la solution de passe

6) Jeu (20 min)

Le joueur neutre joue avec l'équipe en possession du ballon.

Pour marquer, l'équipe qui a le ballon doit passer le ballon dans la course d'un troisième joueur en direction d'un carré (zone libre). Voir schéma ci-dessous :



L'équipe qui défend ne peut pas entrer dans les carrés (zone libre).

L'équipe avec le ballon doit regarder pour changer le point d'attaque en trouvant des partenaires dans des espaces libres.

C'est un exercice avec beaucoup de passes et de mouvements sans ballon.