



SAISON 2015-2016

Matériel						
2	2	4	20	4	40	40

Thème de séance : Conservation

Catégorie : U11

Lundi : 2-9-16 novembre 2015

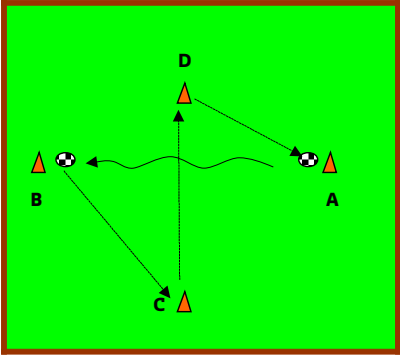
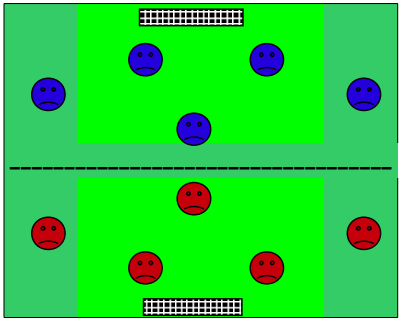
On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer	Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	Reprendre le ballon	Protéger le but

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif		
20	20	

Parties	Taches	Descriptif	Éléments pédagogiques
Atelier n°1	Psychomotricité		Critères de réalisation Rechercher la qualité dans les gestes et les acteurs moteurs .
	Objectifs : Améliorer la coordination		Durée 15 min
	Consignes : Tous les appuis se font sur la pointes des pieds. Rechercher la qualité dans les gestes et les acteurs moteurs		Nbre de joueurs 10
			Espaces ½ terrain jeu à 7
			Déroulement A fait une passe sous la haie à B dans sa course et va en B B contrôle et passe à C et slalome sans ballon entre les piquets C contrôle orienté puis contourne la coupelle et passe D et fait des foulées bondissantes dans les cerceaux, C va en D. D effectue un 1-2 avec C, contourne le plot et passe à E. D travail les appuis sans pose du talon au sol e et la fréquence gestuelle entre les lattes et va en E.

Parties	Taches	Descriptif	Éléments pédagogiques
Atelier n°2 Les passes contrôles les frappes	Exercice technique		Déroulement Au départ conduite de balle pied droit. Frappe sur le mur intérieur du pied et reprise instantanée sur le rebond du ballon. conduite du pied gauche, frappe sur le mur du coup de pied et reprise instantanée sur le rebond du ballon. Slalom et frappe au but
	Objectifs : Améliorer la technique de la frappe avec toutes les surfaces de contact		Durée 15 min
	Buts : Réussir le cheminement sans déchets		Nbre de joueurs 10
			Espaces ½ terrain
			Variantes Changer de coté Introduire un défenseur avant le tir au but.

Atelier n°3	Passe et va / Passe et suivre	Durée		Déroulement
	Objectifs : Le contrôle, la qualité de la passe . Le passe et va .	15 min		A fait une passe à B et va en B
	Buts :	Nbre de joueurs		B fait une passe à C avant de recevoir la passe de A et va en C
	Consignes :	10		C contrôle et fait la passe à D et va en D
		Espaces		D contrôle fait la passe à A et va en A
	25x25			
Atelier n°4	Opposition : jeu réduit	Durée		Description
	Objectifs : Intégrer le sens de jeu et retrouver sa place sur le terrain	15 min		Match 5 contre 5
	Buts : Ne pas hésité à interrompre le jeu pour replacer et démontrer une solution	Nbre de joueurs		2 obligations pour valider le but :
	Consignes : 3 touches de balle maximum	10		a)- obligation de faire une passe au joueur du couloir, b)- l'ensemble de l'équipe en phase offensive doit avoir dépasser le milieu de terrain,
		Espaces		Les joueurs de couloir sont intouchables
	1/2 terrain jeu à 7			
ETIREMENTS OBLIGATOIRES !!!				