



# Thème de séance : Transition entre la conservation et le déséquilibre

Catégorie : U11

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

Lundi : 7-14-21 Mars 2016

Saison 2015-2016

Matériel						
0	4	0	29	0	10	40

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif			
20	20		

Parties	Taches	Descriptif	Éléments pédagogiques
Atelier n°1	<b>Endurance</b>		<b>Critères de réalisation</b>
	<b>Objectifs :</b> Tenir sur la durée		Jonglage : pied fort et pied faible Objectif : 50 et 30
	<b>Consignes :</b> 3 séquences de trois minutes 2 minutes de récupération entre		<b>Déroulement</b>
	Durée		1' : 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 2' : 8 - 16 - 24 - 32 - 40 - 48 - 56 3' : 6 - 12 - 18 - 24 - 30 - 36 - 42 - 48 - 54 - 60
	Nbre de joueurs		Les joueurs doivent être raccord avec le sifflet
	Espaces	/	

Atelier n°2	<b>Conservation</b>		<b>Déroulement</b>
	<b>Objectifs :</b> Réussir à conserver le contrôle du ballon en le faisant voyager dans la surface de jeu		On marque un point lorsque l'on arrive à trouver un coéquipier grâce à une passe entre les portes
	<b>Buts :</b> Conserver le contrôle du ballon et marquer dans les portes		<b>Variantes</b>
	Durée		On marque également un point lorsque l'on enchaîne 10 passes consécutives
	Nbre de joueurs		
	Espaces	35x35	

<b>Atelier n°3</b>	<b>Vivacité</b>	<b>Durée</b>		<b>Déroulement</b>
	<u>Objectifs :</u> Travailler sur la vivacité et la concentration	15 min		<b>Exercice 1 :</b> Le premier prend le ballon en équilibre sur le plot avec les mains et doit aller le poser sur le second, en équilibre ! Si le ballon tombe, il faut que le joueur le replace (travail de concentration)  <b>Exercice 2 :</b> Saut pieds joints par-dessus la haie et accélération jusqu'à la ligne d'arrivée (travail de vivacité)  <b>Exercice 3 :</b> Le joueur doit passer sous la haie sans la faire tomber, se relever et accélérer (différentier vitesse et précipitation)
	<u>Buts :</u> Gagner son duel	Nbre de joueurs		
	<u>Consignes :</u> Propre à chaque exercice	10		
		Espaces		
	Voir schéma			

<b>Atelier n°4</b>	<b>Opposition</b>	<b>Durée</b>		<b>Déroulement</b>
	<u>Objectifs :</u> Retrouver l'utilisation de la largeur pour faire voyager le ballon	15 min		<b>Obligation de passer dans les 3 zones pour pouvoir aller marquer</b>  <b>Organisation en 3-1-1</b>  <b>Touches de balle libre</b>
	<u>Buts :</u> Marquer en 1 touche	Nbre de joueurs		
	<u>Consignes :</u> Règles de match	10		
		Espaces		
	Demi-terrain			

**ETIREMENTS OBLIGATOIRES !!!**



