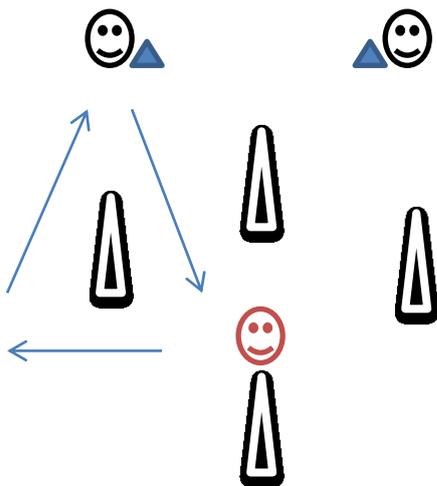


Séance entrainement U10 du Mercredi 31 Janvier 2018

Phase de jeu : Conserver / progresser

Thème : Sécuriser et maîtriser la possession

- 1) Jonglage (10 minutes) pied droit, pied gauche, tête.
- 2) Echauffement : passe, contrôle, orientation, intervalle



4 ateliers : On alterne : noir donne le ballon a rouge entre 2 poteaux, rouge contrôle et oriente derrière le cône et redonne le ballon.

3' et on fait tourner les joueurs

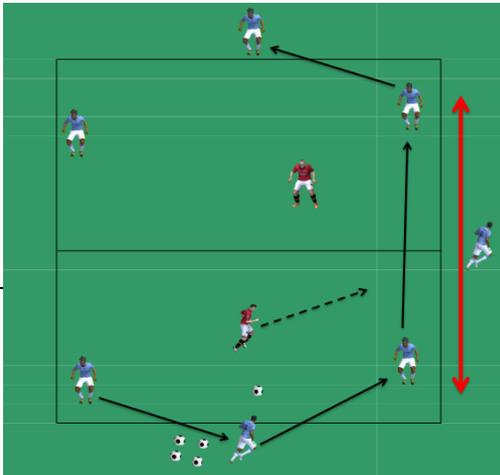
- 3) Motricité et vitesse / vivacité parcours (10 min)



- 4) jeu (20 min)

Sécuriser et maîtriser la possession		20 min.
<p>Sécuriser et maîtriser la possession :</p> <p>Améliorer la capacité collective à conserver le ballon avant d'attaquer</p> <p>Matériel : Chasubles, plots, ballons. Terrain : 1/2. 16 joueurs.</p>	<p>Jeu : But : Conserver le ballon 30s dans son camp avant d'aller attaquer.</p> <p>Consignes : Jeu au sol. les 2 jokers sont inattaquables, ont 2 touches de balles dans leur zone et joue avec l'équipe qui a le ballon. Méthologie: Active Laisser jouer, observer et questionner.</p> <p>Variables : Sur les côtés jouer en 1 touche. Mettre un minimum de passe avant d'aller attaquer.</p>	

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 :

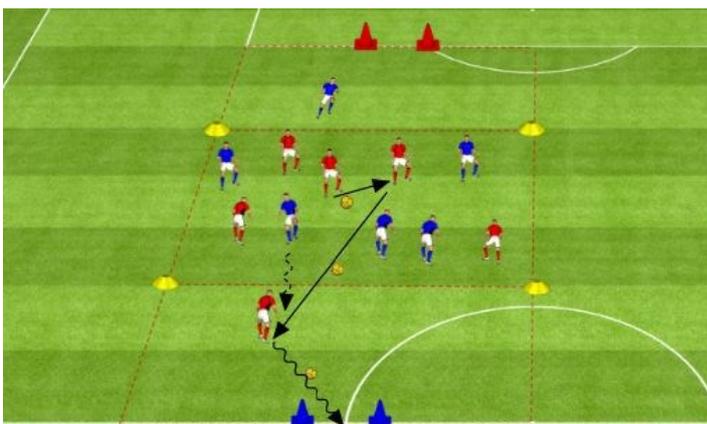
- 1) Joueurs libres dans leurs déplacements.
- 2) Limiter à 1 touche de balle pour les joueurs

Veiller a :

Orientation par rapport à la cible.

Prises de balle en mouvement
Conserver la solution de passe

6) Jeu (20 min)



3 zones : une centrale, 2 équipes s'affronte, se faire 3/4/5 passes consécutives et trouver dans sa zone concernée (dans les intervalles) son co-équipier qui a 2 touches de balle doit marquer