Foot Animation U11

Saison 2015-2016

Cycle 3 – Thème principal : Tactique-le jeu vers l'avant – la pénétration

Durée 1h30	Mercredi Semaine 1	Mercredi Semaine 2	Mercredi Semaine 3	Mercredi Semaine 4	Mercredi Semaine 5	Mercredi Semaine 6
	Maitrise du ballon Conduite/Contrôles	Maitrise du ballon Passe	Les frappes	Dribbles Feintes et duels	Les techniques défensives	Le jeu sans ballon Se déplacer
	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
10'	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
10'	Coordination générale Appuis, sauts, Vivacité gestuelle	Vitesse gestuelle Bras, pointe de pied Vitesse de réaction aux signaux	Coordination Dissocier les bras des jambes, les pieds des yeux	Coordination Travail des appuis et des équilibres	Coordination Les états de tension et relâchement jonglage	Coordination générale Les trajectoires Les distances
15'	Travail technique individuel- les conduites et les contrôles sur balles aérienne	Travail technique individuel : les différentes passes maîtrise des appuis	Travail technique individuel : Les frappes de volée	Duels 2 attaquants contre 1 défenseur	Travail technique des gestes défensifs : Tête sur balle aérienne	Le jeu sur les côtés
5'	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage
20'	Le jeu vers l'avant : Conduite vers le but	Les passes vers l'avant Les passes et enchaînement vers l'avant	Les frappes pour le jeu vers l'avant	Rechercher le duel en supériorité numérique	Interception Et anticipation	Travail tactique La notion de zone de jeu
15'	Opposition	Opposition	Opposition	Opposition	Opposition	Opposition
5'	Retour au calme Rangement du matériel Douche	Retour au calme Rangement du matériel Douche	Retour au calme Rangement du matériel Douche	Retour au calme Rangement du matériel Douche	Retour au calme Rangement du matériel Douche	Retour au calme Rangement du matériel Douche