Foot Animation U11

Saison 2015-2016

Cycle 4 – Thème principal : la finition et le jeu devant le but

Durée 1h30	Mercredi Semaine 1	Mercredi Semaine 2	Mercredi Semaine 3	Mercredi Semaine 4	Mercredi Semaine 5	Mercredi Semaine 6
	Maitrise du ballon Conduite/Dribbles	Maitrise du ballon Les Passes	Les frappes	Dribbles Feintes et duels	Les techniques défensives	Le jeu sans ballon Se placer pour être vu
	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 contrôles orientés	Travail technique individuel Les centres et les maîtrises du ballon	Travail technique individuel : Les frappes pour passes longues	Duels 1contre1 2 attaq contre 1 déf 3 attaq contre 2 déf	Travail technique des gestes défensifs : Cadrage -couverture	Travail technique Passe suivie d’un déplacement (ex : passe et va ou passe et suit)
5’	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage
20’	Le jeu devant le but Enchaîner frappe	Le jeu sur les côtés Le centre Le jeu au centre La dernière passe	Les frappes devant le but	Travailler le comportement en attaque Les 2 c2 devant le but	La couverture Le jeu en zone	Le jeu dans les zones La passe dans une zone Recherche des appuis
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