



SAISON 2015-2016

Matériel						
2	2	4	20	4	40	40

## Thème de séance : Conservation

Catégorie : U11

Lundi : 2-9-16 novembre 2015

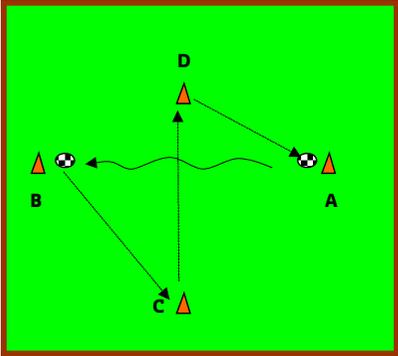
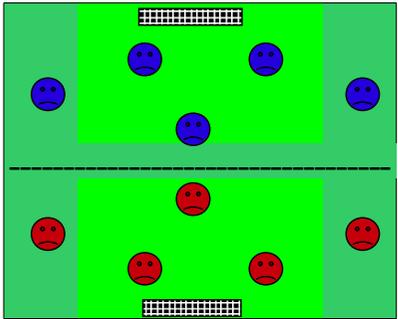
On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer	Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	Reprendre le ballon	Protéger le but

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif		
20	20	

Parties	Taches	Descriptif	Éléments pédagogiques
Atelier n°1	<b>Psychomotricité</b>		<b>Critères de réalisation</b> Rechercher la qualité dans les gestes et les acteurs moteurs .
	<b>Objectifs :</b> Améliorer la coordination		<b>Durée</b> 15 min
	<b>Consignes :</b> Tous les appuis se font sur la pointes des pieds. Rechercher la qualité dans les gestes et les acteurs moteurs		<b>Nbre de joueurs</b> 10
			<b>Espaces</b> ½ terrain jeu à 7
			<b>Déroulement</b> 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	<b>Exercice technique</b>		<b>Déroulement</b> 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
	<b>Objectifs :</b> Améliorer la technique de la frappe avec toutes les surfaces de contact		<b>Durée</b> 15 min
	<b>Buts :</b> Réussir le cheminement sans déchets		<b>Nbre de joueurs</b> 10
			<b>Espaces</b> ½ terrain
			<b>Variantes</b> Changer de coté Introduire un défenseur avant le tir au but.

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