



SAISON 2015-2016

Thème de séance : Reprise de saison

Catégorie : U11

Lundi : 28/09-5&12/10/2015

Matériel

2	0	10	2	0	40	20

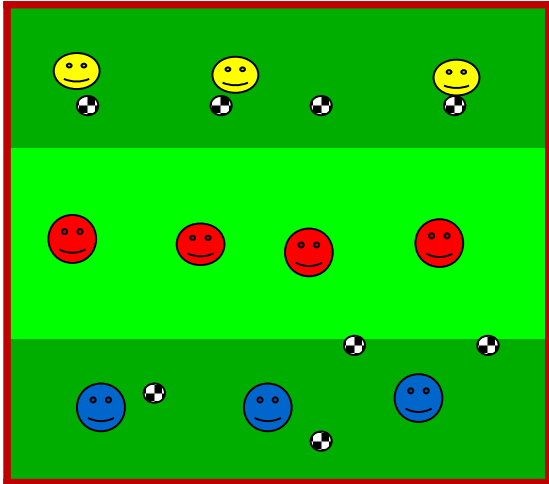
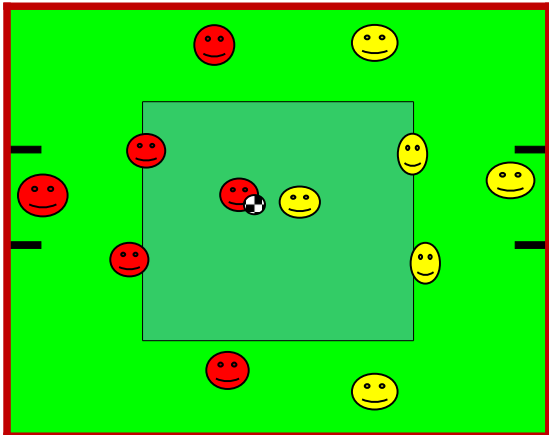
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

20	20		

Parties	Taches	Descriptif	Éléments pédagogiques	
Atelier n°1	Psychomotricité		Critères de réalisation	
	Objectifs : Coordination des actions		Durée 15 min	Jonglage : Pied fort et pied faible Objectif : 30 et 10
	Consignes : deux temps de sept minutes, 1 temps sans ballons 1 temps avec ballons		Nbre de joueurs 10	Déroulement
	Espaces			2 équipes en duel. Slalom entre les constris, puis revenir, toucher la main de son partenaire qui démarre à son tour. 1 point à l'équipe gagnante de la manche
	1/2 terrain			

Atelier n°2	Exercice technique		Déroulement	
	Objectifs : Travailler sur les transmissions Courtes en limitant le déchet technique		Durée 15 min	Circuit de passe et suit : Sur chaque poste, on essaye de jouer en 2 touches Après avoir frappé son ballon, on le récupère et repart dans le circuit inverse
	Buts : Réussir le cheminement		Nbre de joueurs 10	Laisser le ballon au sol et privilégier l'intérieur du pied pour passer Orienter les contrôles afin de se mettre dans les meilleures conditions possible pour enchaîner
	Consignes : Adapter le choix du pied et la surface de contact		Espaces	
			1/2 terrain	

Atelier n°3	Jeu pré-sportif : Balles brûlantes	Durée		Déroulement	
	<u>Objectifs :</u> cible. Réussir à garder la possession du ballon	15 min		Les joueurs des 2 zones extrêmes doivent frapper un maximum de ballon dans la zone centrale. L'équipe située dans la zone du milieu doit renvoyer les ballons dans les autres zones.	
	<u>Buts :</u> l'équipe qui a le plus de ballon dans sa zone a perdu.	Nbre de joueurs		10	Variantes
	<u>Consignes :</u> Séquences de 1'	Espaces		50x50	Contraintes sur les surfaces de contact.
Atelier n°4	jeu	Durée		Description	
	<u>Objectifs :</u> Intégrer le sens de jeu et retrouver sa place sur le terrain.	15 min		Mise en place sur un 1/2 terrain Organisation en 2-2-1 Laisser jouer un maximum sans rentrer encore dans le détail et les attentes exigées 2 temps de travail de 7 min	
	<u>Buts :</u> Marquer	Nbre de joueurs		10	Veillez à changer les remplaçants s'il y en a !! On joue en 3 touche maximum dans la zone bleue afin de fluidifier un maximum le jeu
	<u>Consignes :</u> Règles de match	Espaces		1/2 terrain	

ETIREMENTS OBLIGATOIRES !!!