



Thème de séance : Transition entre la conservation et le déséquilibre

Catégorie : U11

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

Lundi : 7-14-21 Mars 2016

Saison 2015-2016

Matériel						
0	4	0	29	0	10	40

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif			
20	20		

Parties	Taches	Descriptif	Éléments pédagogiques
Atelier n°1	Endurance		Critères de réalisation
	<u>Objectifs :</u> Tenir sur la durée		Jonglage : pied fort et pied faible Objectif : 50 et 30
	<u>Consignes :</u> 3 séquences de trois minutes 2 minutes de récupération entre		Déroulement
	Durée		1' : 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 2' : 8 - 16 - 24 - 32 - 40 - 48 - 56 3' : 6 - 12 - 18 - 24 - 30 - 36 - 42 - 48 - 54 - 60
	Nbre de joueurs		Les joueurs doivent être raccord avec le sifflet
Espaces	/		

Atelier n°2	Conservation		Déroulement
	<u>Objectifs :</u> Réussir à conserver le contrôle du ballon en le faisant voyager dans la surface de jeu		On marque un point lorsque l'on arrive à trouver un coéquipier grâce à une passe entre les portes
	<u>Buts :</u> Conserver le contrôle du ballon et marquer dans les portes		Variantes
	Durée		On marque également un point lorsque l'on enchaîne 10 passes consécutives
	Nbre de joueurs		
Espaces	35x35		

Atelier n°3	Vivacité	Durée		Déroulement	
	<u>Objectifs :</u> Travailler sur la vivacité et la concentration	15 min		Nbre de joueurs 10 Espaces Voir schéma	Exercice 1 : Le premier prend le ballon en équilibre sur le plot avec les mains et doit aller le poser sur le second, en équilibre ! Si le ballon tombe, il faut que le joueur le replace (travail de concentration)
	<u>Buts :</u> Gagner son duel	10			Exercice 2 : Saut pieds joints par-dessus la haie et accélération jusqu'à la ligne d'arrivée (travail de vivacité)
	<u>Consignes :</u> Propre à chaque exercice	Espaces			Exercice 3 : Le joueur doit passer sous la haie sans la faire tomber, se relever et accélérer (différentier vitesse et précipitation)
		Voir schéma			

Atelier n°4	Opposition	Durée		Déroulement	
	<u>Objectifs :</u> Retrouver l'utilisation de la largeur pour faire voyager le ballon	15 min		Nbre de joueurs 10 Espaces Demi-terrain	Obligation de passer dans les 3 zones pour pouvoir aller marquer
	<u>Buts :</u> Marquer en 1 touche	10			Organisation en 3-1-1
	<u>Consignes :</u> Règles de match	Espaces			Touches de balle libre
		Demi-terrain			

Variantes
3 touches de balle dans les zones défensives et libre dans les zones offensives

ETIREMENTS OBLIGATOIRES !!!

