


FOOT ANIMATION (U9 - U10 - U11) / ECHAUFFEMENT / Dribbles 11.2

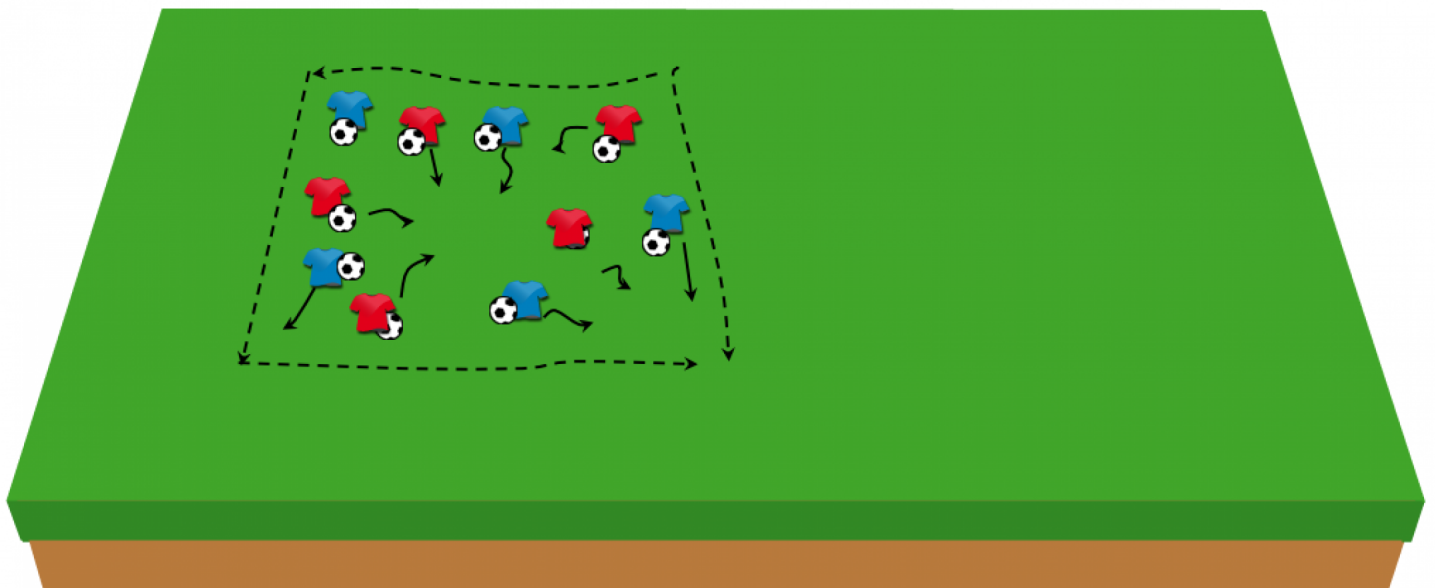
Exercice	
 Durée	15 minutes
 Créé le	23/09/2014
Créé par	frederic MAYTRAUD

Joueurs	
 Joueur bleu	5
 Joueur rouge	5

Matériels	
 Ballon	10

Partage	
Accès	Public
Entraîneur	frederic MAYTRAUD
Club	ST LEU PB 95 FC
Niveau	District
Catégorie	U11 M



Situation	Non
Jeu	Oui
Exercice	Non




Description	Critères de réussite
<p>sur un terrain de 20X20m, 1 ballon par joueur</p> <p>Conduire le ballon en évitant ces partenaires</p> <p>Maîtriser son ballon dans un espace réduit en variant les contacts pieds-ballon et les rythmes de conduite de balle</p> <p>Variante : augmenter la surface de jeu pour accentuer le rythme de façon à enchaîner sur le jeu réduit</p>	

FOOT ANIMATION (U9 - U10 - U11) / TECHNIQUE / Dribbles 11.3



Exercice

	Durée	15 minutes
	Créé le	23/09/2014
	Créé par	frederic MAYTRAUD

Joueurs

	Joueur bleu	4
	Joueur rouge	4

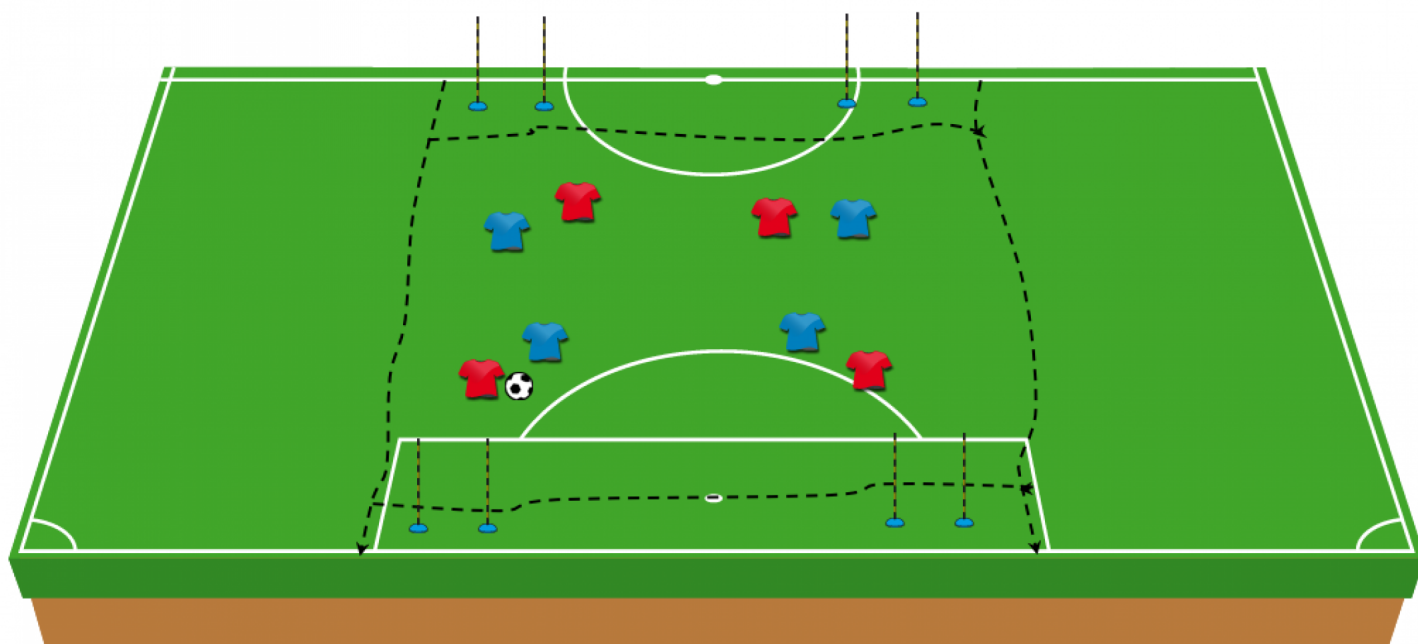
Matériels

	Constri	8
	Ballon	1

Partage

Accès	Public
Entraîneur	frederic MAYTRAUD
Club	ST LEU PB 95 FC
Niveau	District
Catégorie	U11 M

Situation	Non
Jeu	Oui
Exercice	Non



Description


sur un terrain de 25X45m dont 2 zones « buts » de 3m, former 2 équipes de 4 joueurs et 2 de 3 joueurs qui évolueront sur un atelier plus petit.

Objectif : maîtriser son ballon dans un espace réduit, trouver 1 solution individuelle et collective

Règles : marquer dans l'un des deux mini buts adverses (1 but = 1 point). Jeu libre en zone défensive. Les passes vers l'avant sont interdites en zone offensive

Critères de réussite

FOOT ANIMATION (U9 - U10 - U11) / TECHNIQUE / Dribbles 11.4

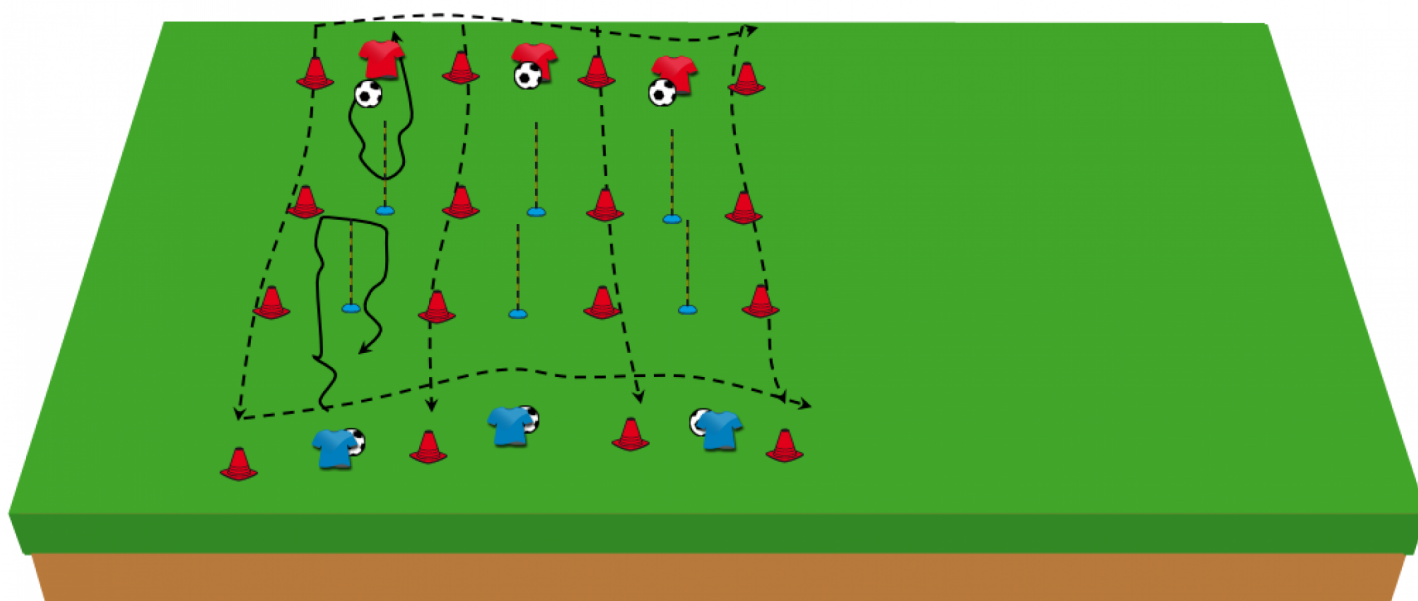
Exercice	
 Durée	15 minutes
 Créé le	23/09/2014
Créé par	frederic MAYTRAUD

Joueurs	
 Joueur bleu	3
 Joueur rouge	3

Matériels	
 Cône	16
 Constri	6
 Ballon	6

Partage	
Accès	Public
Entraîneur	frederic MAYTRAUD
Club	ST LEU PB 95 FC
Niveau	District
Catégorie	U11 M



Situation	Non
Jeu	Non
Exercice	Oui






Description	Critères de réussite
<p>3 couloirs de 15X3m + 1 « adversaire » matérialisé par 1 constri</p> <p>Objectif : intégrer la feinte sur un enchaînement dribble puis une conduite, puis sur 1 passe</p> <p>Règles : 1) les joueurs opposés partent en même temps.</p> <p>1 ballon par joueur.</p> <p>Feinte – dribble crochet extérieur : feinte de départ à gauche et enchaînement extérieur du pied droit. Maitriser son ballon en conduite de balle. Puis feinte de départ à droite et enchaînement extérieur du pied gauche. Maitriser son ballon en conduite de balle.</p> <p>Feinte – dribble crochet intérieur : feinte de départ à gauche avec l'extérieur du pied gauche pour emmener son ballon sur l'intérieur du pied gauche vers la droite. Maitriser son ballon en conduite de balle. Puis feinte de partir à droite avec l'extérieur du pied droit pour emmener son ballon sur l'intérieur du pied droit vers la gauche. Maitriser son ballon en conduite de balle.</p> <p>2) Idem 1, avant d'enchaîner sur une passe au partenaire suivant</p>	

FOOT ANIMATION (U9 - U10 - U11) / TECHNIQUE / Dribbles 11.5


Exercice

 Durée	15 minutes
 Créé le	23/09/2014
Créé par	frederic MAYTRAUD

Joueurs

	Joueur rouge	2
	Joueur gardien	1
	Joueur bleu	8

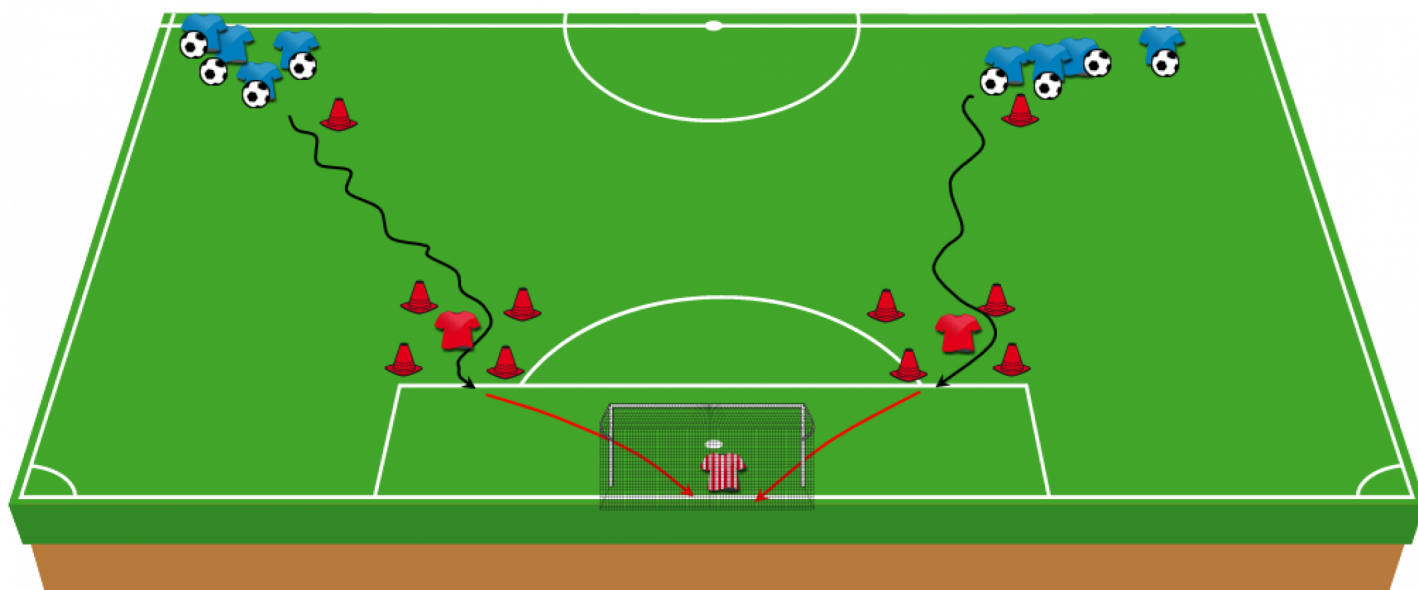
Matériels

	Cône	10
	Ballon	8

Partage

Accès	Public
Entraîneur	frederic MAYTRAUD
Club	ST LEU PB 95 FC
Niveau	District
Catégorie	U11 M

Situation	Non
Jeu	Non
Exercice	Oui




Description


2 ateliers départ du ballon à 20m du but, zone de dribbles à 15m. faire tourner les joueurs offensifs et défensifs sur les 2 ateliers pour que chacun intègre l'exercice.
Objectif : Savoir éliminer un adversaire grâce à la technique employée.
Règles : le joueur part en conduite de balle, tente d'éliminer son adversaire par la feinte et le dribble et doit aller marquer 1 but (tir ou duel face au gardien). Le défenseur est restreint sur 1 ligne défensive de 10 m de largeur, puis sa zone d'intervention augmente en profondeur au fur et à mesure de la réussite des joueurs. Le défenseur occupera différentes positions de départ (de face, de côté, en retard) afin que son adversaire s'adapte à toutes les situations.

Critères de réussite

FOOT ANIMATION (U9 - U10 - U11) / TACTIQUE / match

Exercice	
 Durée	15 minutes
 Créé le	23/09/2014
Créé par	frederic MAYTRAUD

Joueurs		
	Joueur gardien	1
	Joueur violet	1
	Joueur bleu	7
	Joueur rouge	7

Matériels	
	Ballon 1

Partage	
Accès	Public
Entraîneur	frederic MAYTRAUD
Club	ST LEU PB 95 FC
Niveau	District
Catégorie	U11 M

Situation	Non
Jeu	Oui
Exercice	Non



Description	Critères de réussite
<p>8 contre 8 sur ½ terrain Consignes : faire jouer les enfants à différents postes pour les habituer à observer les différents espaces proposés par le jeu. Mettre un système de jeu basique et compréhensible par tous. Intégrer 1 à 2 consignes de jeu à la fois sur le plan offensif et défensif, et tenter de l'appliquer au maximum.</p>	