

U11 Entraînement - La Finition



ECHAUFFEMENT - MOTRICITE

OBJECTIF

Maîtrise du ballon la conduite

MATERIEL

1/2 Terrain:

16 chasubles, 14 plots ou coupelles

10 Ballons

Durée : 20'

DEROULEMENT

Le premier joueur devant chaque plot conduit la balle, contourne l'autre plot et revient en conduite puis donne à l'autre joueur qui effectue le même parcours.

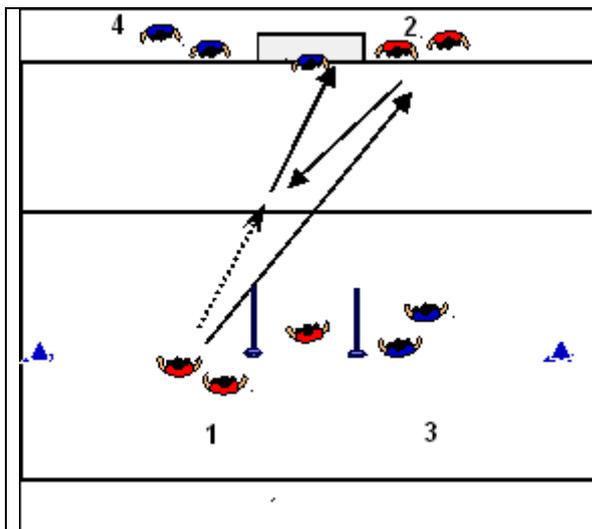
Faire en compétition par équipe de 2.

Changer de surface de contact tous les 2 tours : semelle, extérieur, pied faible, les deux pieds

COACHING

Utiliser la bonne surface de contact

Frapper le ballon ne pas la pousser



HABILITE TECHNIQUE

OBJECTIF

Frapper au but avec précision

ORGANISATION

2 buts

10 à 12 joueurs dont 2 gardiens

DEROULEMENT

1 fait une passe logue à 2 qui contrôle et conduit le ballon vers le but et cherche à éliminer 1 avant la frappe

CRITERES DE REALISATION

Utiliser le coup de pied interne

Avoir la chaîne d'appui alignée

Avoir le pied d'appui à côté du ballon

Doser la force de la Frappe

CRITERES D'EFFICACITÉ

Le tir doit être cadré

COACHING

Insister sur la position corporelle au moment de la frappe

HABILITE TECHNIQUE

OBJECTIF Frapper au but avec précision

DESCRIPTION :

_2 buts

	<p>10 à 12 joueurs dont 2 gardiens</p> <p>1 fait une longue passe à 2 qui après maîtrise du ballon remet sur le joueur dans la course qui frappe au but</p> <p><u>CRITERES DE REALISATION</u></p> <p>Utiliser le coup de pied interne</p> <p>Avoir la chaîne d'appui alignée</p> <p>Avoir le pied d'appui à côté du ballon</p> <p>Doser la force de la Frappe</p> <p><u>CRITERES D'EFFICACITÉ</u></p> <p>Le tir doit être cadré</p> <p><u>COACHING</u></p> <p>Insister sur la position corporelle au moment de la frappe</p>
--	--

	<p>HABILITE TECHNIQUE FORME JOUEE</p> <p><u>OBJECTIF</u></p> <p>création d'une situation de tir et frappe au but</p> <p><u>ORGANISATION</u></p> <p>2 buts</p> <p>10 à 12 joueurs dont 2 gardiens</p> <p><u>DEROULEMENT</u></p> <p>Joueur vert donne à joueur blanc qui conduit et frappe au but. dans l'autre sens idem entre joueurs rouges et bleus Les joueurs partent alternativement</p> <p><u>COACHING</u></p> <p>Utiliser le coup de pied interne</p> <p>Avoir la chaîne d'appui alignée</p> <p>Avoir le pied d'appui à côté du ballon</p> <p>Doser la force de la Frappe</p> <p><u>CRITERES D'EFFICACITÉ</u></p> <p>Le tir doit être cadré</p> <p><u>COMMENTAIRES</u></p> <p>Insister sur la position corporelle au moment de chaque frappe</p> <p>Exercice qui permet de vérifier la prise d'information et la réaction du joueur</p>
--	---

