



Saint Simon Football

l'esprit d'équipe, l'amour du maillot

FICHE ENTRAINEMENT

DATE : 03/09/2011

U10-U11

Phase I

THEME : Contrôle/Conduite.

OBJECTIFS	EXERCICES	DUREE	ORGANISATION	MATERIEL	CRITERES DE REUSSITE
<p>Montée en température du corps. Mise en action musculaire.</p>	Jeu de l'horloge	10'		<p>Coupelles. Ballons. Chasubles.</p>	<p>consigne: Les rouges forment un cercle font tourner le ballon en passe pendant que les jaunes , à tour de role, conduisent le ballon autour du cercle. Combien les rouges ont-ils fait de tours de cadran ? Inverser les roles. Contrôle réussi.</p>
<p>Coordination / Souplesse</p>	Coordination	15'		<p>Cerceaux. Coupelles. Chasubles.</p>	<p>Consigne: Recherche d'équilibre après chaque saut. Toucher les coupelles de la main. Corriger les prises et changement d'appui. Doublé l'atelier et organiser un relais. Stabilisation entre chaque saut. changement d'appui. Accélération en sortie d'atelier.</p>
PAUSE/RECUP		2'			
Jonglerie	Jonglerie	10'		<p>Ballons.</p>	<p>Jongles pied droit/ pied gauche.</p>



Saint Simon Football

l'esprit d'équipe, l'amour du maillot

FICHE ENTRAINEMENT

DATE : 03/09/2011

U10-U11

Phase I

THEME : Contrôle/Conduite.

OBJECTIFS	EXERCICES	DUREE	ORGANISATION	MATERIEL	CRITERES DE REUSSITE
Conduite de balle	Conduite miroir	20'		Ballons.	<p>L'éducateur est face aux joueurs. Les joueurs sont sur une ligne. Les joueurs doivent reproduire les déplacements de l'éducateur.</p> <p>Variante: un joueur prend la place de l'éducateur.</p> <p>Conduite en levant la tête. Conservation du ballon à moins de 50cm. Utilisation du bon pied et de la bonne surface.</p>
PAUSE/RECUP		2'			
Tactique	Bloc équipe 1-3-1-2	15'		Ballon	<p>Mise en place tactique. Dispositif 1-3-1-2. Déplacement en bloc avec et sans ballon.</p>
Jeu	Opposition 7c7	20'		Ballon. Chasubles.	<p>Mise en place tactique. puis Jeu libre.</p>
Retour au calme	Etirement	5'			