



Saint Simon Football

l'esprit d'équipe, l'amour du maillot

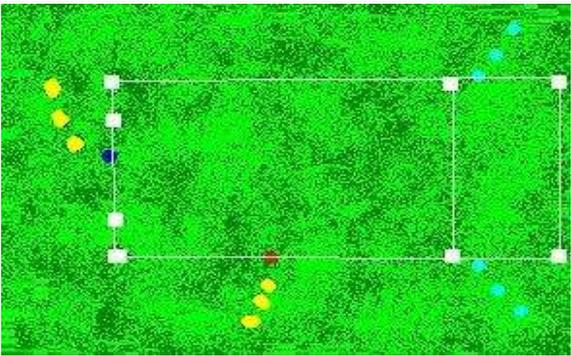
FICHE ENTRAINEMENT

DATE : 14/09/2011

U10-U11

Phase I

THEME : Progression/Conduite.

OBJECTIFS	EXERCICES	DUREE	ORGANISATION	MATERIEL	CRITERES DE REUSSITE
Mise en action musculaire. Coordination / Souplesse	Echauffement brésilien	10'		Coupelles. Chasubles.	Course normale. Pas chassés. Talons fesses. Genoux poitrine. Moulinet bras (av/arr). Taper dans les mains, cuisse. 3 temps jambe intérieur, jambe extérieur. Lever de jambe. Course arrière. Sprint.
PAUSE/RECUP		2'			
Jonglerie	Jonglerie	10'		Ballons.	Jongles pied droit/ pied gauche. Par deux.
Progression	Duel	20'		Coupelles. Plots. Ballons.	Les attaquants doivent rentrer dans la zone d'enbut. Les défenseurs s'ils récupèrent le ballon doivent marquer dans les mini buts. Dans un premier temps duel 1c1. Duel 2c1 avec source de ballons rouge puis bleue. Pas de consigne au début. Utiliser l'exemple pour insister sur les différents points déséquilibre, une-deux, appels....



Saint Simon Football

l'esprit d'équipe, l'amour du maillot

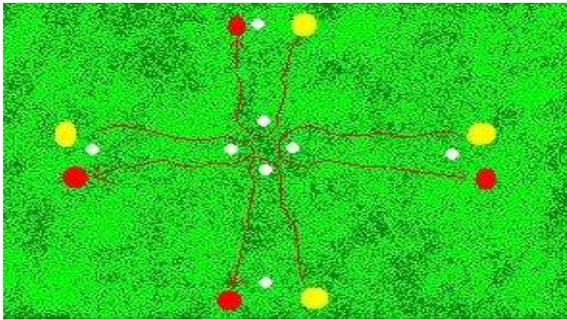
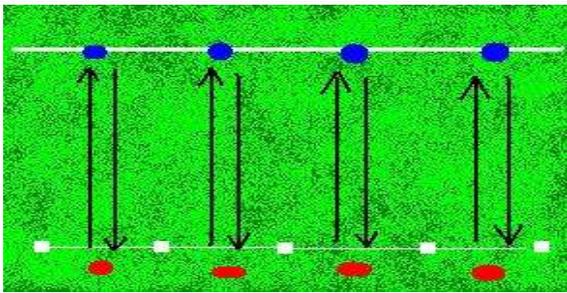
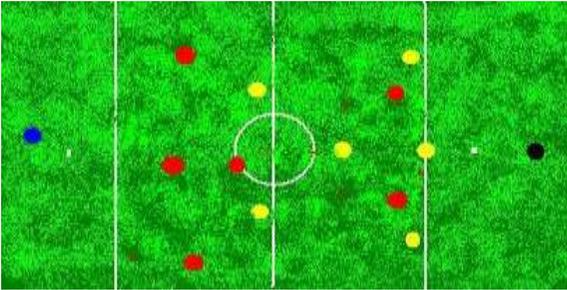
FICHE ENTRAINEMENT

DATE : 14/09/2011

U10-U11

Phase I

THEME : Progression/Conduite.

OBJECTIFS	EXERCICES	DUREE	ORGANISATION	MATERIEL	CRITERES DE REUSSITE
Conduite de balle	Circuit Conduite	20'		Coupelles. Plots. Ballons.	Dans un premier temps, 1 ballon par couleur. Conduite libre, conduite intérieur D/G. semelle et extérieur. Contournement coupelle et changement de direction.
PAUSE/RECUP		2'			
Spécifique	Atelier gardien	10'		Ballon	Gestuelle gardien. Prises de balle, relances.
Jeu	Opposition 7c7	20'		Ballon. Chasubles.	Mise en place tactique. puis Jeu libre.
Retour au calme	Etirements	5'			