



Saint Simon Football

l'esprit d'équipe, l'amour du maillot

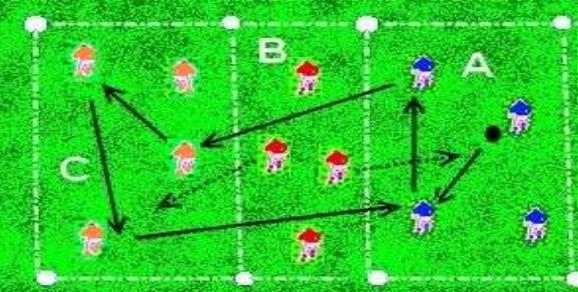
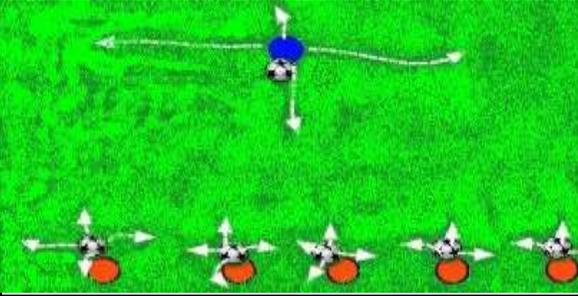
FICHE ENTRAINEMENT

DATE : 28/09/2011

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.
Jonglerie	Jonglerie	10'		Ballons.	Jongles pied droit/ pied gauche. Par deux.
PAUSE/RECUP		5'			hydratation
Conservation / Progression	Passe par zone.	10'		Coupelles. Chasubles. Ballons.	3 zones de jeu dans lesquelles se trouve 1 groupe de 4 joueurs (A,B et C).Les joueurs A peuvent se faire des passes entre eux avant de l'envoyer aux joueurs C sans que l'équipe B l'intercepte Si B intercepte la balle, elle prend la place de l'équipe qui a causé l'interception. variante: 1/2 défenseur(s) sort(ent) de la zone.
Conduite de balle	Conduite miroir	10'		Coupelles. Ballons.	L'éducateur est face aux joueurs. Les joueurs sont sur une ligne. Les joueurs doivent reproduire les déplacements de l'éducateur. Variante: un joueur prend la place de l'éducateur. Conduite en levant la tête. Conservation du ballon à moins de 50cm. Utilisation du bon pied et de la bonne surface.
Retour au calme	Etirements	5'			Distribution des convocations



Saint Simon Football

l'esprit d'équipe, l'amour du maillot

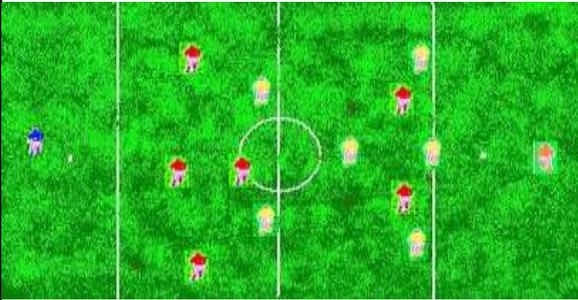
FICHE ENTRAINEMENT

DATE : 28/09/2011

U10-U11

Phase I

THEME : Progression/Conduite.

OBJECTIFS	EXERCICES	DUREE	ORGANISATION	MATERIEL	CRITERES DE REUSSITE
Progression	progression côté. Couverture défensive	15'		Coupelles. Chasubles. Ballons.	L'attaquant axial donnent la balle en profondeur sur le latéral. Celui-ci conduit vers la ligne est adresse un centre dans la course de l'attaquant axial. Le défenseur axial va charger le latéral. Le second défenseur effectue la couverture dans l'axe. Pas de consigne au début. Utiliser l'exemple après une rotation pour l'appel et la couverture.
PAUSE/RECUP		5'			hydratation
Jeu	Opposition 7c7	20'		Ballon. Chasubles.	Mise en place tactique. puis Jeu libre.
Retour au calme	Etirements	10'			Distribution des convocations