



Saint Simon Football

l'esprit d'équipe, l'amour du maillot

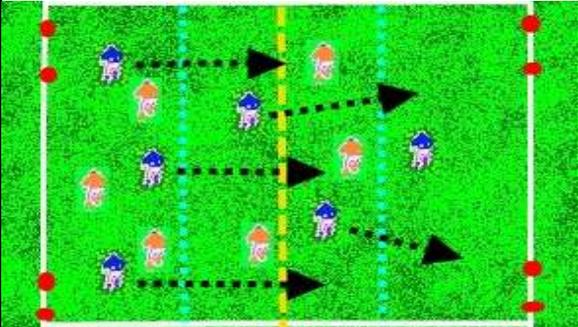
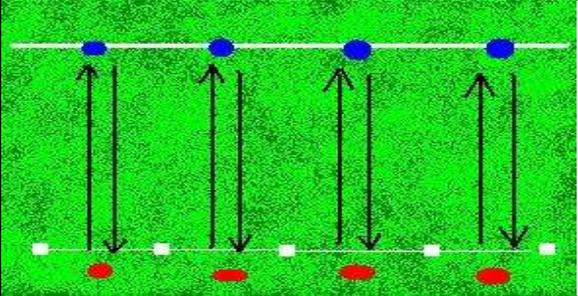
FICHE ENTRAINEMENT

DATE : 05/10/2011

U10-U11

Phase I

THEME : Progression/Tactique.

OBJECTIFS	EXERCICES	DUREE	ORGANISATION	MATERIEL	CRITERES DE REUSSITE
Mise en action musculaire. Coordination / Souplesse	Echauffement brésilien	10'		Couppelles. 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
Progression	Tous ensemble	15'		Couppelles. Chasubles. Ballons.	Le terrain est divisé en 3 zones, les 2 surfaces de but et une zone centrale. Pour valider un but, tous les joueurs de l'équipe doivent être sortis de leur surface défensive.
Atelier Gardien	Relance	15'		Couppelles. Ballons.	Echauffement spécifique. Prise de balle et relance à la main 2x2.



Saint Simon Football

l'esprit d'équipe, l'amour du maillot

Retour au calme	Etirements	5'		Distribution des convocations
-----------------	------------	----	--	-------------------------------

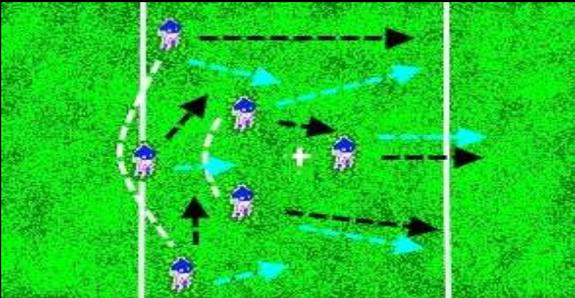
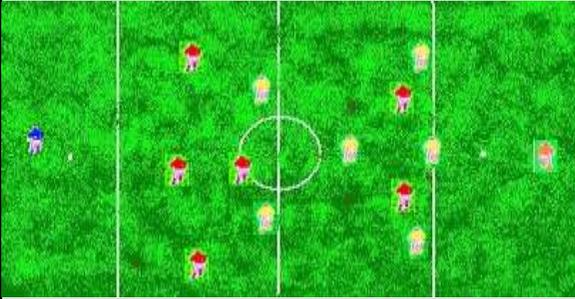
FICHE ENTRAINEMENT

DATE : 05/10/2011

U10-U11

Phase I

THEME : Progression/Tactique.

OBJECTIFS	EXERCICES	DUREE	ORGANISATION	MATERIEL	CRITERES DE REUSSITE
Conservation / Progression	Bloc Equipe	10'		Couppelles. Chasubles. (Ballons).	Position / Déplacement sans ballon. Insister sur les notions de bloc équipe, distances entre les lignes et couverture. L'éducateur simule le déplacement du ballon et crée les situations de jeu.
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