



Saint Simon Football

l'esprit d'équipe, l'amour du maillot


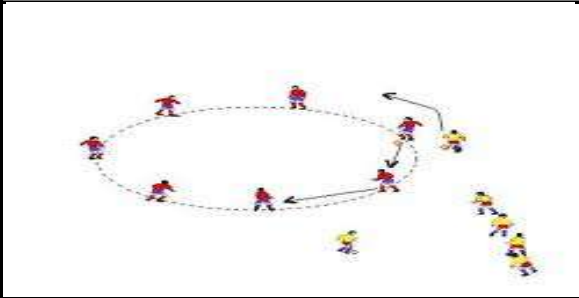
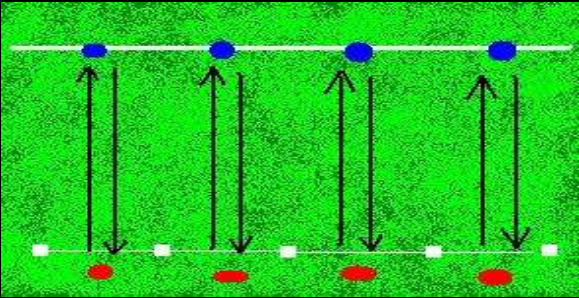
FICHE ENTRAINEMENT

DATE : 19/10/2011

U10-U11

Phase I

THEME : Spécifiques/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.
Montée en température du corps. Mise en action musculaire.	Jeu de l'horloge	10'		Couppelles. Chasubles. Ballons.	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.
PAUSE/RECUP		5'			hydratation
Jonglerie	Tests Jonglerie	20'		Ballons.	Jongles pied droit/ pied gauche. Jongle tête.
Atelier Gardien	Relance	20'		Couppelles. Ballons.	Echauffement spécifique. Prise de balle et relance à la main 2x2.
PAUSE/RECUP		5'			hydratation



Saint Simon Football

l'esprit d'équipe, l'amour du maillot

FICHE ENTRAINEMENT

DATE : 19/10/2011

U10-U11

Phase I

THEME : Spécifiques/Tactique.

OBJECTIFS	EXERCICES	DUREE	ORGANISATION	MATERIEL	CRITERES DE REUSSITE
Jeu	Opposition 7c7	30'		Ballon. Chasubles.	Mise en place tactique. puis Jeu libre.
Retour au calme	Etirements	10'			Distribution des convocations