



Saint Simon Football

l'esprit d'équipe, l'amour du maillot

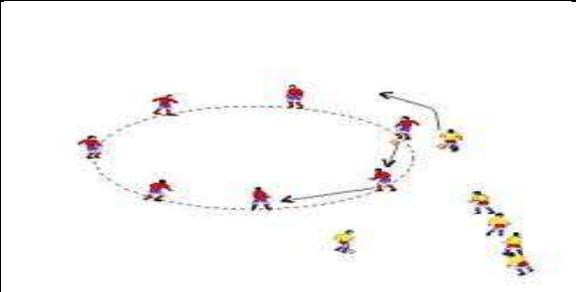
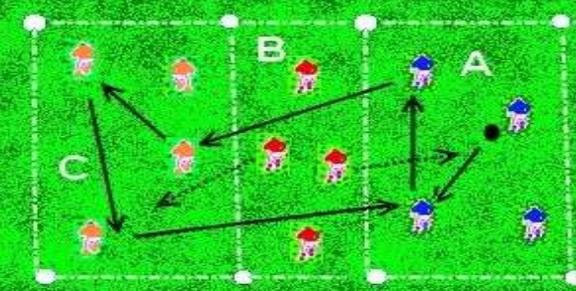
FICHE ENTRAINEMENT

DATE : 02/11/2011

U10-U11

Phase II

THEME : Passes/Tactique.

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. Jongle tête.
PAUSE/RECUP		5'			hydratation
Montée en température du corps. Mise en action musculaire.	Jeu de l'horloge	10'		Coupelles. 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.
Conservation / Progression	Passes 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.



Saint Simon Football

l'esprit d'équipe, l'amour du maillot

FICHE ENTRAINEMENT

DATE : 02/11/2011

U10-U11

Phase II

THEME : Passes/Tactique.

OBJECTIFS	EXERCICES	DURÉE	ORGANISATION	MATERIEL	CRITERES DE RÉUSSITE
Atelier Gardien	Relance	20'		Couppelles. Ballons.	Echauffement spécifique. Prise de balle et relance à la main 2x2.
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