



Saint Simon Football

l'esprit d'équipe, l'amour du maillot

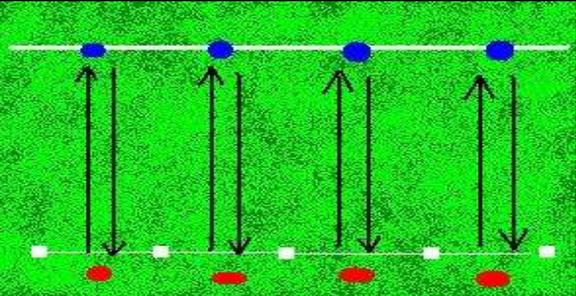
FICHE ENTRAINEMENT

DATE : 09/11/2011

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
Conservation	Conservation avec appuis	15'		Coupelles. Chasubles. Ballons.	consigne: 3 équipes de 4 joueurs. 2 équipes jouent dans un carré (rouges et bleus) et l'une (rouges) doit se faire des passes avec l'aide des appuis (jaunes) sans que l'autre (bleus) intercepte le ballon. Quand l'équipe intercepte le ballon, elle doit à son tour faire des passes avec l'aide des appuis ; Changer les appuis toutes les 4-5 min. Objectif: Passes et déplacement
Atelier Gardien	Relance	15'		Coupelles. 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

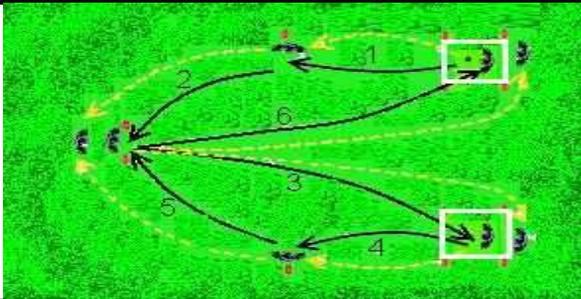
DATE : 09/11/2011

U10-U11

Phase II

THEME : Passes/Tactique.

FICHE ENTRAINEMENT

OBJECTIFS	EXERCICES	DURÉE	ORGANISATION	MATERIEL	CRITERES DE RÉUSSITE
Contrôle/passe	Circuit passe courte / passe longue.	20'		Ballon. Coupelles, plots.	passe courte, soigner contrôle. Passe longue dans la zone, contrôle. 1 point pour une passe longue réussie, 1 point pour un contrôle aerien réussi
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