



Saint Simon Football

l'esprit d'équipe, l'amour du maillot

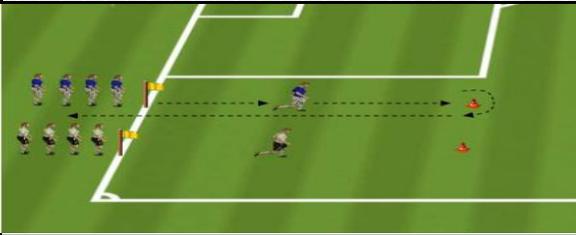
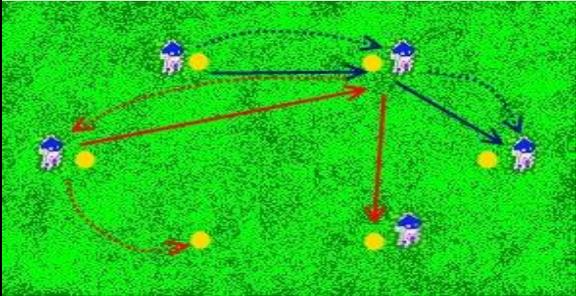
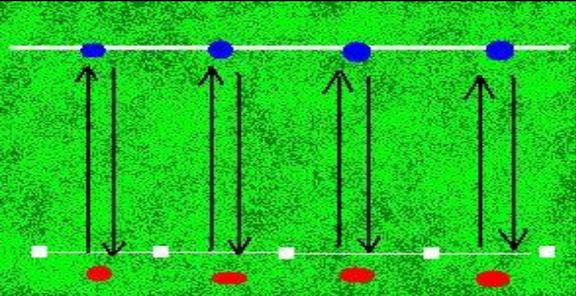
FICHE ENTRAINEMENT

DATE : 16/11/2011

U10-U11

Phase II

THEME : Passes/déplacement.

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 Déplacement	15'		Coupelles. Chasubles. Ballons.	consigne: etape 1: passe et vient (horloge puis alterné). Étape 2: passe et va (rajouter une coupelle). 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

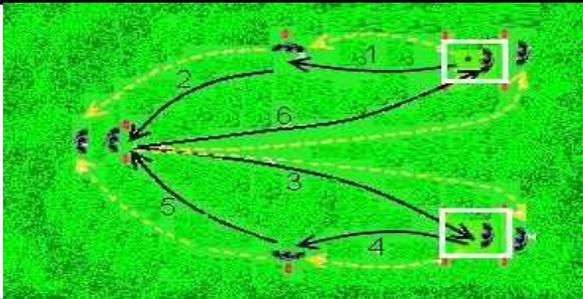
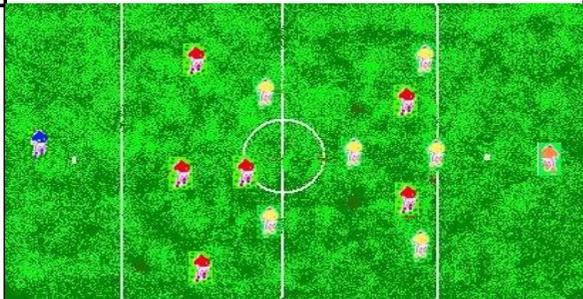
FICHE ENTRAINEMENT

DATE : 16/11/2011

U10-U11

Phase II

THEME : Passes/déplacement.

OBJECTIFS	EXERCICES	DURÉE	ORGANISATION	MATERIEL	CRITERES DE REUSSITE
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