

SEANCE U11

Date : _____

Thème principal	DRIBBLE												MATERIEL		
Dominante athlétique	Rythmicité		12	6	6	10								Haie	2
Thèmes abordés	Duel														
Durée		Répétitions	6	6										6	6

Exercices / Consignes	Conseils	Répét.	Shémas
		Durée	
ECHAUFFEMENT			
<p>2 joueurs dans chaque carré, 1 ballon chacun, conduite + dribble au top ou signal visuel.</p> <p>Jonglerie (2 joueurs dans chaque carré)</p> <p>conduite en faisant 1 dribble à tous les plots - On tourne dans un sens puis dans l'autre</p> <p>Opposition 1c1 dans les carré. Protéger son ballon</p>	<p>Passes au sol 1 touche de balle pour débiter</p> <p>Fixer le plot et marquer le changement de direction</p> <p>Protéger avec son corps et ses bras</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>3</p> <p>7</p>	
COORDINATION			
<p>Groupe BLEU (ballon à la main) :</p> <p>2 appuis entre chaque barre, puis 3 appuis</p> <p>De côté, 2 appuis entre chaque barre</p> <p>balon à terre en conduite, passer derrière le plot blanc, dribble et frappe</p> <p>Groupe JAUNE : idem mais barres espacées</p> <p>Concours entre les 2 équipes</p>	<p>Garder toujours le même rythme - Compter à voix haute</p>	20	
EXERCICE ANALYTIQUE			
<p>On commence bleu défenseur et jaune attaquant. 5 essais pour les attaquants. Il faut dribbler le défenseur et passer la ligne en une seule tentative. On additionne le nombre d'essais réussis pour chaque équipe. L'équipe qui a le plus grand score remporte le défi. Variante : On peut également faire ce jeu sous forme de montée-déscente.</p>	<p>Prendre de la vitesse pour surprendre le défenseur. Plus le dribble est rapide, plus c'est difficile pour le défenseur. Effectuer son dribble juste devant son défenseur (longueur de bras). Aller provoquer et fixer. Ne pas avoir peur du duel.</p>	20	
EXERCICE DEVANT LE BUT			
<p>Le joueur reçoit le ballon, contrôle et va fixer le piquet. Le joueur effectue un dribble en marquant le changement de rythme et le changement de direction puis frappe au but. L'équipe qui marque le plus de buts remporte le jeu. Penser à changer les sources de ballons. Variante : On remplace le piquet par un défenseur</p>	<p>Aller fixer le défenseur dès son contrôle. Rapidité dans l'enchaînement.</p>	20	
JEU (réduit)			
<p>Jeu 6c6. Dans sa moitié de terrain offensive = OBLIGATION de jouer toujours vers l'avant. Adapter la grandeur du terrain en fonction du nombre de joueurs. Variante : 3c3 en marquage individuel sur des temps de jeu plus réduits</p>	<p>Jouer vite vers l'avant, favoriser le duel et tenter les dribbles.</p>	30	

