

Catégorie U10

Séance n° 1

Duels, recul frein, techniques défensives

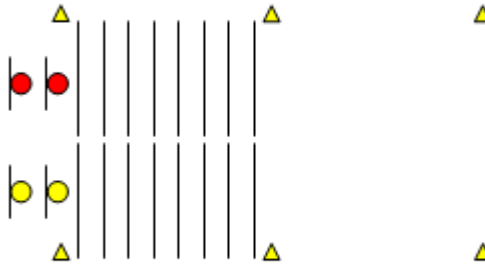
Date :

Réalisé par toufik hamdaoui et publié par



ECHAUFFEMENT	12 minutes
<p>Exercice technique Conduire le ballon Protéger son ballon Jouer dans les espaces libres Prendre ses informations Matériel : ballons, plots, chasubles (1 couleur).</p>	<div style="text-align: center;"> </div> <p style="font-size: small;"> <i>Conduite en levant la tête : Des petits buts (2m) sont éparpillés sur un terrain (25x25m). 8 joueurs ont un ballon et 4 joueurs n'ont pas de ballon. Pour marquer, les joueurs avec ballon (Bleu) doivent passer à travers un but balle au pied. Les défenseurs (Rouge) tentent de les empêcher de marquer. 1 point par but marqué. Le vainqueur est celui qui marque le plus de buts en 1'30'. Faire plusieurs manches en changeant les taureaux à chaque fois.</i> Consignes : - garder le ballon dans les pieds - conduire en levant la tête </p>
ATELIER TECHNIQUE 1	20 minutes
<p>Le dribble et les duels Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre. - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) Matériel : ballons, plots.</p>	<div style="text-align: center;"> </div> <p style="font-size: small;"> Duel 1 contre 1 stop-ball : Plusieurs terrains de 12x6m avec une zone de 2m aux deux extrémités. Duels 1 contre 1 sur chaque terrain. Pour marquer, le joueur doit stopper le ballon dans l'en-but adverse. Matches de 1'30. Système de montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend. Système de montée/descente : - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4) - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain </p>
COORDINATION/ VITESSE	15 minutes
<p>Vitesse-coordination</p>	<p>Techniques de course +</p>

Techniques de course
Sauts
Vitesse de course
Matériel : lattes, plots



sprint :
Disposer 8 lattes espacées de 50cm. Les joueurs passent 2 par 2 sur le parcours en respectant les consignes de l'entraîneur : chaque passage est suivi de 10m de sprint. Consignes des passages :

- un appui entre les lattes: très rapide
- 2 appuis (PG + PD) entre les lattes : très rapide
- sauts pieds joints entre les lattes
- sauts verticaux avec genoux levés en changeant d'appuis à chaque saut
- course latérale : 2 appuis rapides entre les lattes
- cloche pied droit
- cloche pied gauche

PAUSE BOISSON À LA FIN DE LA 3ÈME ROTATION

10 minutes

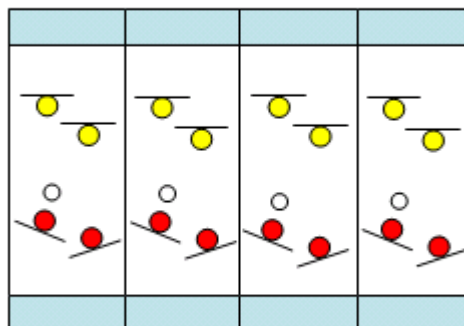
ATELIER TECHNIQUE 2

20 minutes

Le dribble et les duels
Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.

- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire
- ne pas déclencher son dribble trop tard
- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire
- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)

Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).



Matches 2 contre 2 :
Terrains de 20x10m avec une zone de 2m aux extrémités. Faire des équipes de 2 joueurs et mettre en place plusieurs terrains l'un à côté de l'autre.

Matches 2 contre 2 : pour marquer, arrêter le ballon dans l'en-but adverse. 3' par match.

Système de montée/descente : l'équipe qui gagne monte et l'équipe qui perd descend.

Système de montée/descente :

- les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4).
- le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain.

Consignes :

- passe vers l'avant interdite ; passes en

		retrait et latérales autorisées - inciter au dribble et à jouer les situations de 1 contre 1 - demander aux joueurs de prendre des risques
MATCH		15 minutes
<p>Le dribble et les duels</p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p>Match 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct.</p> <p>Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>

TOUFIK HAMDAOUI