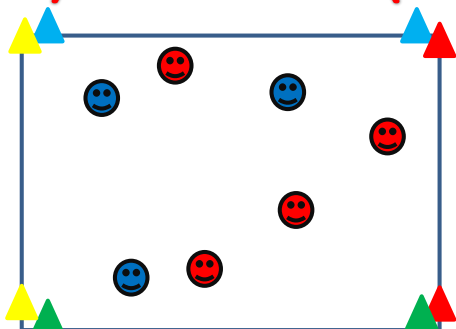


SEANCE U₁₁ - Conduite de balle + Centre

1) MISE EN TRAIN (20min)



Former 2 équipes
1 ballon / joueur

Zone de 15m x 15m
(à adapté selon le niveau et selon la
progression de la mise en train)

Chaque coté du carré est d'une couleur

A) Jonglage individuel

donner des défis (1pt par défi réussi)

exemple: on essaye d'enchaîner 8 jongles en alternant pied droit-pied gauche
enchaîner 10 jongle en alternant pied-cuisse

B) Maitrise de balle

conduire son ballon sans le faire sortir du carré et en évitant les autres joueurs
toucher un maximum de fois le ballon, sur chaque foulée s!

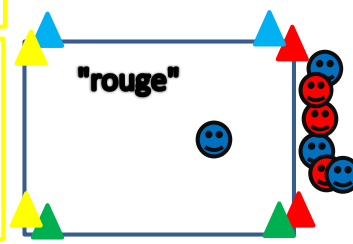
- conduite libre
- conduite pied droit
- conduite pied gauche
- conduite extérieur du pied
- conduite semelles
- conduite en alternant un intérieur d'un pied et un extérieur de l'autre pied
-

B) Jeu maitrise de balle (2 équipes)

conduire son ballon sans le faire sortir du carré

l'éducateur annonce une couleur, les joueurs doivent alors dépasser le côté du carré
représenté par la couleur en stoppant la balle juste derrière la ligne (pour éviter de pousser
le ballon sans le maîtriser)

Le dernier qui dépasse la ligne donne 1pt à l'autre équipe



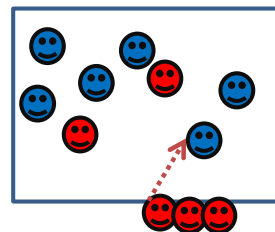
B) Jeu maitrise de balle BIS(2 équipes)

Une équipe est dans le carré avec chacun un ballon

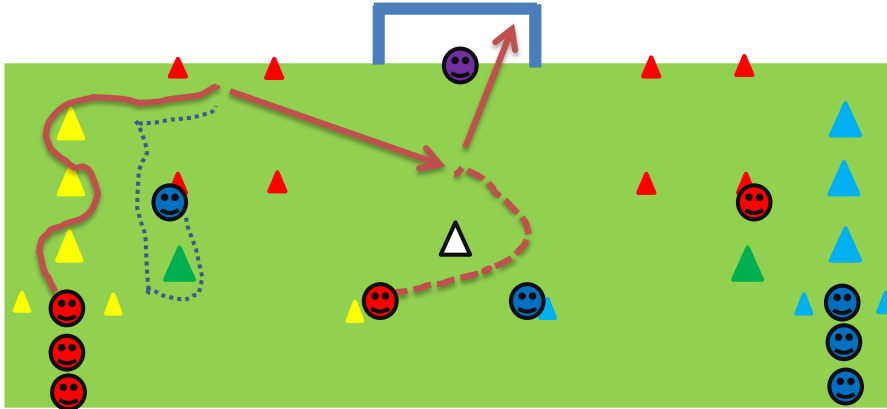
l'autre équipe est à côté de l'éducateur en dehors du carré

toute les 5 secondes, l'éducateur fait rentrer un joueur dans le carré

l'objectif est de sortir tout les ballons de l'équipe à l'intérieur du carré le plus vite possible !
comparer les temps ! (possibilité de se faire des passes lorsqu'on a perdu son ballon



2) EXERCICE TECHNIQUE SOUS OPPOSITION (25 min)



Exemple avec le côté gauche

Le joueur rouge avec son ballon de sa porte de départ, à ce moment le défenseur bleu doit aller contourner le cône vert avant de pouvoir aller défendre sur le joueur rouge qui pendant ce temps effectue un slalom puis il doit rentrer dans la ZONE DE CENTRE (carré rouge) pour pouvoir centrer sur l'attaquant rouge qui s'est mis en mouvement en contournant au préalable le cône blanc.

1 pt si on arrive en Zone de Centre et qu'on réussit son centre (trouver l'attaquant)

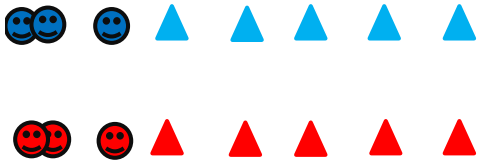
1 pt bonus si il y a but.

Dès que l'action est terminée l'autre côté peut démarrer.

(Premier arriver à 10 pt a gagner, puis enchaîner une deuxième manche en changeant de côté)

(ne pas oublier de changer les défenseurs toute les 3 minutes et de mettre 2 défenseurs qui font à tour de rôle)

3) Vitesse - relais (15min)



Concours entre 2 équipes

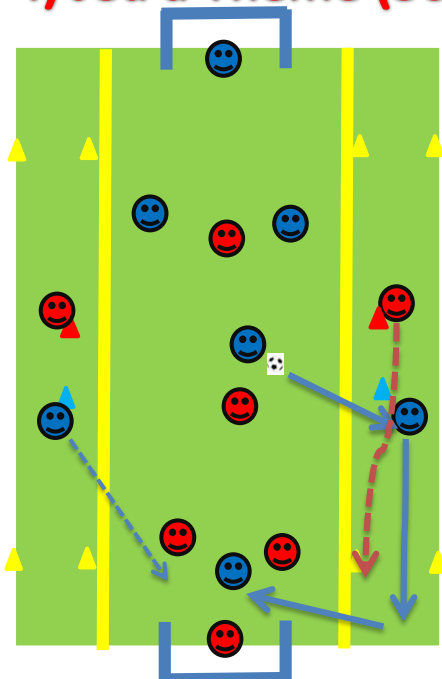
Autant de cône que de joueur par équipe

a) (sans ballon) le joueur va contourner le 1er cône puis va taper dans la main du 2ème joueur qui va contourner le 2ème cône, etc...La première équipe qui finit le relais gagne !

faire 5 manches et donner un vainqueur

b) idem AVEC ballon !

4) Jeu à Thème (30min)



A) Jeu à thème (15min)

1 joueur de chaque équipe dans les 2 couloirs et en position sur leur plot de couleurs.

Pour marquer, trouver un joueur de son équipe qui, dès qu'il touche le ballon, sera gêné dans sa conduite de balle par le joueur adverse parti de son plot.

Le joueur doit rentrer en ZONE DE CENTRE (carré jaune) pour pouvoir centrer.

B) Jeu libre (15min)

But sur centre = 3pts