

SEANCE U11

Date : _____

Thème principal	VITESSE												Haie	MATERIEL	
Dominante athlétique			4	6	6	8	6					2			
Thèmes abordés															
Durée		Répétitions													

Exercices / Consignes		Conseils	Répét. Durée	Shémas
ECHAUFFEMENT				
1/	Par 2 départ couché (sur le ventre), vitesse jusqu'au plots (environ 30 mètres)		3 répét.	
2/	Par 2 départ plot jaune, passer dans la porte et finir au plot bleu		3 répét.	
COORDINATION				
3/	Par 2 départ assis mains en l'air, slalom sur plots en gardant toujours les épaules face à l'arrivée		3 répét.	
4/	Par 2 départ coupelle jaune, course arrière, passer derrière le piquet et revenir en course avant		3 répét.	
EXERCICE ANALYTIQUE				
5/	Jonglage seul si nombre impair ou défi jonglage en mouvement si 2 joueurs restants.		3 répét.	
6/	Par 2 départ plots bleus, vitesse sur 30 mètres, le premier arrivé entre les plots blancs		3 répét.	
EXERCICE DEVANT LE BUT				
ORGANISATION DE L'EXERCICE				
<p>Système montée / descente. 3 manches à chaque passage sur chaque atelier. L'éducateur donne le même départ pour tous les groupes (départ visuel ou auditif). Le joueur qui gagne son défi monte d'un atelier et celui qui perd descend d'un atelier.</p>				
JEU (réduit)				
<p>Profitez de ce genre de séance pour mettre en avant l'esprit de compétition. On remarque déjà sur cet exercice les joueurs qui n'aiment pas la défaite.</p>		<p>Variante : Diminuer le nombre de manches à 2 puis à 1 pour avoir une meilleure rotation et ainsi permettre aux joueurs d'accéder à tous les exercices</p>		