

SEANCE U11

Date : _____

Thème principal	VITESSE											MATERIEL
Dominante athlétique	6	2	4	4	4	4		2	2	2	2	
Thèmes abordés	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
Durée					4	1	2	1				

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 bleu, contourner le piquet et finir entre la porte jaune		3 répét.	
COORDINATION				
3/	Par 2 départ assis mains en l'air, faire le tour du cerceau toujours épaules de face puis finir entre porte jaune		3 répét.	
4/	Par 2 départ coupelle jaune, mettre les 2 ballons du cerceau vert dans les 2 cerceaux bleus et revenir		3 répét.	
EXERCICE ANALYTIQUE				
5/	Par 2 départ coupelle bleue, sauter une haie puis tour du piquet vers l'extérieur		3 répét.	
6/	Par 2 départ plots bleus, roulade avant puis le premier arrivé entre les plots blancs		3 répét.	
EXERCICE DEVANT LE BUT				
7/	Jonglage seul si nombre impair ou défi jonglage en mouvement si 2 joueurs restants.			
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>				

