

# SEANCE U11

Date : 10 OCTOBRE 2012

<b>Thème principal</b>		CONTROLE ORIENTÉ										MATERIEL
<b>Dominante athlétique</b>		21		24				20				
<b>Thèmes abordés</b>		Passe										
<b>Durée</b>	1h30	<b>Répétitions</b>		12 x 5 minutes		2 récup. entre ateliers		12 12 12 12				

Exercices / Consignes	Conseils	Répét.	Shémas
		Durée	
<b>ECHAUFFEMENT</b>			
1 - Jonglages Pied droit		5'	
2 - Carré Contrôle int. pied droit orienté (Passe et suit si groupe de 5)	Attaquer son ballon - Epaules en avant.	5'	
<b>COORDINATION</b>			
3 - Jeu 2 c 2		5'	
4 - Sortir du carré vers l'avant sur le contrôle sous forme de passe et suit	Fléchir ses jambes	5'	
<b>EXERCICE ANALYTIQUE</b>			
5 - Jonglages Pied gauche		5'	
6 - Carré - Contrôle orienté int. pied gauche (Passe et suit si groupe de 5)	Accompagner et orienter son ballon avec son buste	5'	
<b>EXERCICE DEVANT LE BUT</b>			
7 - Stop-balle 2 c 2		5'	
8 - Faire passer le plus rapidement le ballon d'une extrémité à l'autre. (Ajouter un plot si groupe de 5)	Etre en mouvement à la réception du ballon.	5'	
9 - Jonglages Tête		5'	
10 - Carré - Contrôle orienté extérieur pied droit (Passe et suit si groupe de 5)		5'	
<b>JEU (réduit)</b>			
11 - Sortir du carré sur un côté sous forme de passe et suit.		5'	
12 - Carré - Contrôle orienté extérieur pied gauche		5'	