



Thème de séance : Occupation de l'espace – la conduite de balle		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but
Temps de séance	Nombre de joueurs	Date de la séance
75 minutes	24 joueurs dont 4 GDB	mercredi 12 octobre 2016

U 11

Parties	Taches	Descriptif	Eléments pédagogiques																					
Échauffement / Exercice	Objectif : Améliorer la qualité de jonglage et de maîtrise du ballon	<b>Pyramide des jonglages</b> <table border="1"> <tr> <td>35</td> <td>21</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>30</td> <td>18</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>25</td> <td>15</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>20</td> <td>12</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>9</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>6</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>3</td> <td>2</td> </tr> </table>	35	21	14	30	18	12	25	15	10	20	12	8	15	9	6	10	6	4	5	3	2	<b>Variables</b> Effectuer la pyramide pied faible Adapter la pyramide au niveau de l'enfant (1 par 1 en cas de débutant) S'aider des mains en cas de difficulté Départ ballon à la main ou au sol selon le niveau <b>Veiller à ...</b> Utilisation des bonnes surfaces de contact (coup de pied ou lacets pour les enfants) Ballon pas plus haut que la tête Reposer le pied rapidement au sol après avoir touché le ballon Utiliser de courts appuis
	35		21	14																				
	30		18	12																				
	25		15	10																				
	20		12	8																				
	15		9	6																				
10	6	4																						
5	3	2																						
Durée	15'																							
Nbre de joueurs	15																							
Espaces																								
Consignes : Le joueur choisi la « pyramide » correspondante à son niveau. Il change de zone dès qu'il a effectué le contrat.																								
Buts : Effectuer le contrat pour passer à l'étage suivant et terminer la « pyramide »																								
Jeu	Objectif : Occupation de l'espace de jeu	<b>Montante – descendante 4 – 4</b> 	<b>Variables</b> Modifier l'espace de jeu (terrain, taille des zones) Passer en deux touches dans l'axe en cas de facilité. <b>Méthode Pédagogique</b> <b>Active</b> Laisser jouer, encourager, observer, questionner <b>Veiller à ...</b> Être constamment en mouvement. Se déplacer dans les espaces libres. S'écarter à la récupération du ballon. Se déplacer en fonction du ballon, des adversaires ainsi que des adversaires.																					
	Durée			4 * 4'																				
	Nbre de joueurs			4 contre 4																				
	Espaces																							
	Consignes : Les deux équipes s'organisent en losange ou en 2 – 2 Jeu libre et pas de HJ 3 touches de balle dans l'axe, libre dans les deux couloirs																							
	Buts : Marquer dans un des buts adverses But central = 1 point But côtés = 3 points																							
Exercice	Objectif : Améliorer la qualité de la conduite de balle – Coordination	<b>Circuit conduite de balle – frappe – motricité</b> 	<b>Variables</b> Passer d'une conduite libre, à une conduite extérieure du pied, puis intérieure, puis pied faible, Semelle ... Varier les mouvements sur l'échelle de rythme <b>Méthode Pédagogique</b> <b>Directive</b> Expliquer, démontrer, faire répéter <b>Veiller à ...</b> Qualité de la conduite de balle (fréquence) Respect des consignes sur la conduite de balle Sortir du slalom du côté du pied qui va frapper Adapter les déplacements sur l'échelle de rythme selon le niveau des joueurs																					
	Durée			20'																				
	Nbre de joueurs			12 par atelier																				
	Espaces																							
	Consignes : Effectuer les différents slaloms ainsi que les ateliers de motricité et marquer. Compétition entre les deux ateliers																							
	Buts : Effectuer le parcours imposé et marquer un but = 1 point																							
Jeu	Objectif : Occupation de l'espace de jeu	<b>Jeu à thème 6 – 6</b> 	<b>Variables</b> Passer sans consigne sur la ou les dernières rencontres. 2 touches de balle dans l'axe en cas de facilité <b>Méthode Pédagogique</b> <b>Active</b> Laisser jouer, encourager, observer, questionner <b>Veiller à ...</b> Être constamment en mouvement. Se déplacer dans les espaces libres. S'écarter à la récupération du ballon Se déplacer en fonction du ballon, des adversaires ainsi que des adversaires.																					
	Durée			3*7'																				
	Nbre de joueurs			6 contre 6																				
	Espaces																							
	Consignes : Les deux équipes s'organisent en 3 – 2. Jeu libre et HJ au niveau de la surface de réparation. 3 touches de balle dans l'axe, libre dans les deux couloirs Toutes les équipes s'affrontent entre elles.																							
	Buts : Marquer dans le but adverse																							