

Educateurs Football du Puy de dôme

Séance proposée en club

Lieu: Ambert

Educateur: Sébastien Beaulaton

Catégorie: U10-U11

Effectif: 14 Joueurs

Date: 9 novembre 2022

Phase de Jeu

Déséquilibrer Finir

Principe de Jeu ou Theme Technique

Garder le temps d'avance (Priorité "la conduite de balle")

Comportement ciblé

Prendre de la vitesse en conduite de balle quand il n'y a personne devant moi

Remarques

4 parties de séance

Matériel

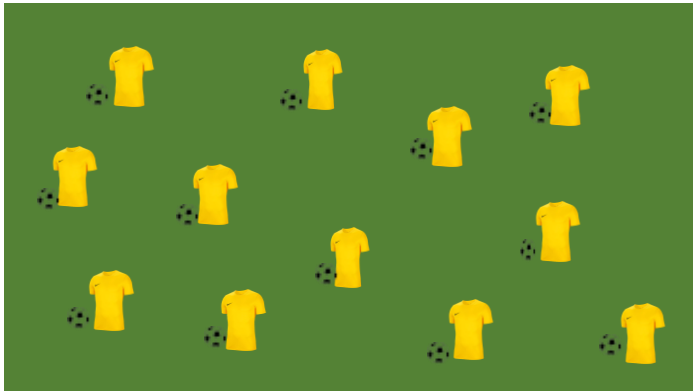


PARTIE 1

EXERCICE TECHNIQUE Manipulation du ballon

Temps

6 minutes



Organisation: 1 Ballon / Joueur dans un espace délimité

Consignes:

DEMONSTRATION de l'educateur

IMITATION des enfants

Séquences: 2 x 3 min

Interventions et Corrections:

ANIMER ET DEMONTRER

CORRIGER SI BESOIN

Sur Place

-Flipper

-Passement de Jb

-Passement de jb inversé

-Semelle

En mouvement

-Conduite libre

-Roulette

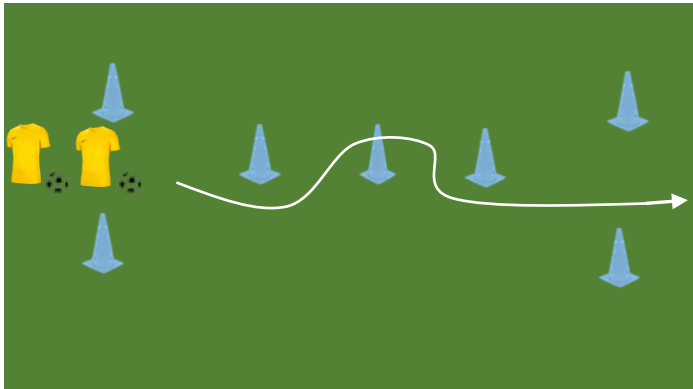
-Lent / Rapide

PARTIE 2

EXERCICE TECHNIQUE conduite de balle "compétition"

Temps

12 min



Organisation: 7 ateliers de 2

Distance = 15 mètres

Buts:

1er arrivé = 1 pt

1er équipe à 5 pts

Consignes:

Départ au "signal"

Arrêter le ballon entre les plots.

Séquence:

2 séquence de 6 minutes

Variantes:

Partie 1 sans plot = vitesse + maîtrise

Partie 2 avec plot = vitesse + Chgt de direction + maîtrise

Interventions et Corrections:

Toucher souvent le ballon avec la surface au choix

regarder le ballon mais tout le temps.

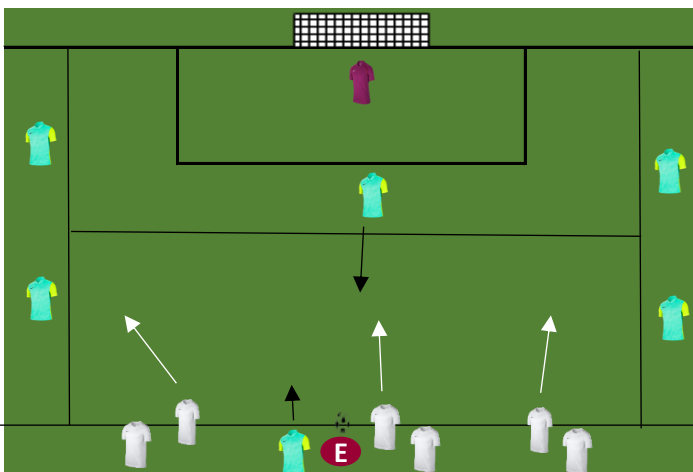
Conserver le ballon dans les pieds "ne pas taper trop fort" sensibilité

PARTIE 3

SITUATION 3 contre 1 + 1

Temps

20 min



Organisation:

2 groupes de 6 + 2 gardien

Buts:

Blanc: Marquer = 1 pt

Vert: Récupérer et passer = 1 pt

Consignes:

3 contre 1

Départ quand le ballon est donné

Séquence:

8 ballons / Equipes

2 séquences minimum / Equipe

Variantes:

3 contre 1 + 1

Interventions et Corrections:

Prendre de la vitesse

Contrôle vers l'avant

J'avance avec le ballon si j'ai personne devant moi

Je passe ou je dribble si je suis cadré

Passe vers l'avant

Contrôle en direction du but

PARTIE 4**JEU Forme Match 7 contre 7**

Temps

**Organisation:** 7 contre 7

Garder tout le terrain pour avoir de la profondeur

Buts:

Marquer = 1 pt

Consignes:

Les Défenseurs n'ont pas le droit de éfendre dans la zone basse tant que le ballon n'y ai pas

1 seul défenseur contre 3 attaquants max**Séquence:**

3 x 6 minutes

Variantes

3 contre 2 en zone basse

Puis libre quand le ballon est rentré en zonnr basse

Interventions et Corrections:**FAIRE RESPECTER LES CONSIGNES "Pas toujours facile"**

Garder de la vitesse pour les attaquants quand il rentrent dans la zone

Vitesse et aller en direction du but