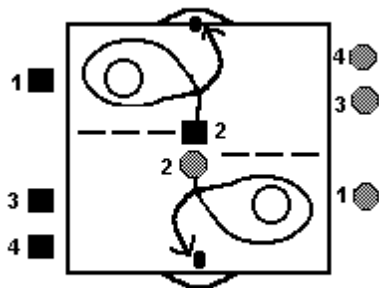


Thème:
Séance: 1

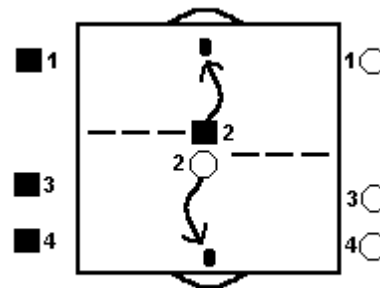
Niveau: U-11 - Division 1

Date:

Étape	Catégorie	Titre	Description	Matériel	# de diag
1	Échauffement	Suivez le guide	Un joueur avec ballon suit son partenaire (avec ballon) et répète tous ses mouvements (pied droit, gauche, arrêt, changement de direction); inverser rôles	1 ballon/joueur	
2	Techniques sans opposition	Béret cerceau	Béret commun + joueur contourne un cerceau	2 ballons; 2 groupes; même série de numéro/groupe; 2 cerceaux	3
3	Techniques sans opposition	Béret au but	Béret commun + joueur tire à son but latéral	2 ballons; 2 groupes; même série de numéro/groupe; 2 buts	2
4	Situation avec opposition	Petit match	Changement 2C2 ou 3C3 (3+3 C 3+3)	1 ballon/groupe	
5	Autre	Expression libre	Boire, jouer avec ballon au propre rythme	Au choix	
6	Techniques sans opposition	Parcours - relais	Joueur A conduit son ballon dans parcours, stoppe ballon devant groupe B, joueur B refait parcours pour remettre le ballon au groupe A ainsi de suite a) intér. 2 pieds; b) extér. 2 pieds; c) intér.-extér. même pied	1 ballon	28
7	Techniques sans opposition	Motricité - appuis	Cerceaux en zigzag; joueur s'appuie sur jambe gauche ou/et droite Variante a) pied gauche seul; b) pied droite seul; gauche/droite alternativement	10 cerceaux	25
8	Match à thème	Tournoi hollandais: soccer-rugby	Match 4C4; Terrain + large que long (40m x 20m); 1pt = stopper ballon dans zone de but adverse NOTE: 30m X 15m en gymnase	2 ballon/groupe	33
9	Match à thème	Match 3C3 sans G. buts	Match à 3C3 sans gardien; grands buts	1 ballon/groupe	
10	Autre	Rangement	Rangement de matériel	Tous	



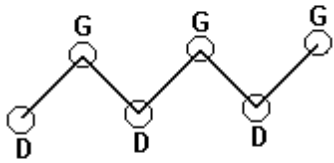
D-3: Béret cerceau



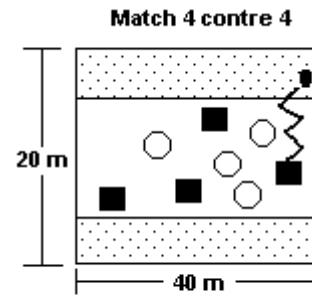
D-2: Béret au but



D-28: Parcours - relais



D-25: Motricité - appuis



D-33: Tournoi Hollandais
2 ZONES