

Date :	Phase de jeu :	Conservier/Progresser	Déséquilibrer/Firmer	S'opposer pour récupérer	S'opposer pour protéger son but	Catégorie :	U11 ou U13
Principes de jeu développés dans la séance: Créer le décalage, jeu combiné							
Partie n°1 jeu							
<p>Nb joueurs: 12 Durée: 15 Temps de travail: 15 min séquencées Temps de récupération: Espaces:</p> <p>Mise en place: Carré centrale 10*10 découpé en diagonale, un déf par triangle</p> <p>Zone des côtés 2*6</p> <p>4 Jaunes contre 2 rouges</p>						<p>Consignes :</p> <p>Les jaunes marquent 1 point si 5 passes. Les rouges marquent si interception. Inciter les déplacements des jaunes dans leur espace, demander à prendre l'information visuelle avant d'avoir le ballon pour une prise de décision plus rapide.</p> <p>Variantes: point bonus si passe entre les deux défenseurs</p>	
Partie n°2 situation							
<p>Nb joueurs: 12 Durée: 20 min Temps de travail: 15min séquencées Temps de récupération: 5 min Espaces: selon capacité des joueurs</p> <p>Mise en place (organisation): zone 1 et 2: 3m par 20 5 rouges contre 3 jaunes plus un gdb .Pensez à inverser les rôles. Possibilités de doubler poste latéraux qui demande des courses.</p> <p>Zone 3: 12m*3 à 5m pour arc de cercle</p> <p>Zone 4: 12m*3m</p>						<p>Consignes et variantes :</p> <p>Source de balle par joueur latéral qui joue obligatoirement sur joueur A. A peut jouer soit sur B si les 2 jaunes ne ferment pas axe ballon but, soit sur joueurs latéraux qui propose solution dans couloir. Si jaunes ne ferment pas les côtés. Si on joue sur B dans la zone 2 alors il met coté pour un centre sur attaquant. Le jaune de la zone 3 peut tenter interception du centre mais pas de duel avec l'attaquant qui ne peut pas pénétrer dans zone 3. Si jaune récupère, il faut trouver un jaune derrière médiane pour avoir 1 point</p> <p>variantes : permettre aux latéraux de trouver joueur B dans la zone 2 sans passer par A. B devra rejouer sur un côté.</p>	
Partie n°3 Exercice							
<p>Nb joueurs: 12 Durée: 20 min Temps de travail: 15 min séquencées Temps de récupération: 5 min Espaces:</p> <p>Mise en place (organisation): similaire à la partie 2 de la séance</p>						<p>Consignes et variantes :</p> <p>Départ des latéraux sur A qui jouera sur B. Selon orientation du corps de B, soit B met côté pour un latéral qui a l'orientation corporelle de B, soit B est dos au but adverse et remise sur a qui trouvera un latéral qui aura demandé dans la profondeur pour un centre. Faire un circuit, puis l'autre (analytique) ensuite laissé choix selon orientation du corps de B, déplacement des latéraux (adaptatif).</p> <p>Veiller à : corriger les passes et nombre de touches de balles selon ce que l'éducateur a imposé (quel pied, quelle surface de pied, rythme ...)</p>	
Partie n°4 Coordination, Motricité, Jonglage							
<p>Nb joueurs: 12 Durée: 20 Temps de travail: 15min séquencées Temps de récupération: 5 Espaces: 30m*10m</p> <p>Mise en place (organisation): Carré de jonglage de 5m*5m</p> <p>Variation: Le joueur/jongleur annonce à l'avance son contrat et marque 1 point s'il le réussit. il ne peut pas annoncer deux fois le même contrat dans la séquence. L'adversaire impose deux surfaces de contact. Le contrat passe de 5 à 12.</p>						<p>Consignes et variantes :</p> <p>Duel en montée descente 1 contre 1. Le vainqueur monte d'une division, le perdant descend. Un joueur adresse un ballon au pied à son adversaire et lui annonce en même temps un contrat entre 2 et 9 à réaliser. Si delui-ci réussit, il marque 1 pt. Le joueur qui totalise le plus de pt durant 2min gagne son duel.</p> <p>Veiller à : Frapper ballon cou du pied, pointe de pied tendu et cheville vérouillée. Fixer ballon du regard. Frapper le ballon au liliu et par en dessous. Avoir la jambe semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre et se servir des bras pour renforcer l'équilibre.</p>	