

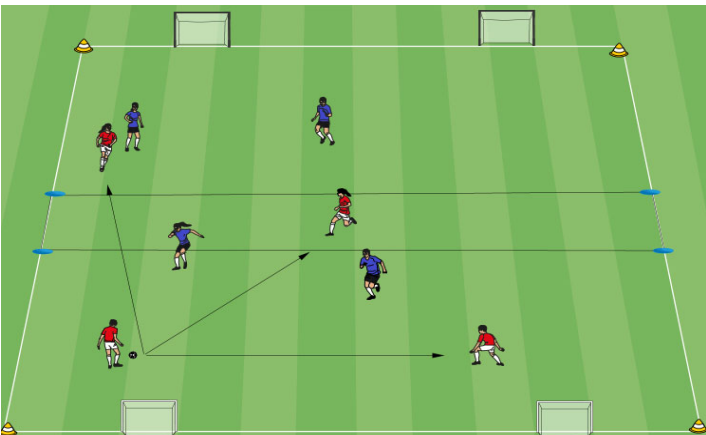
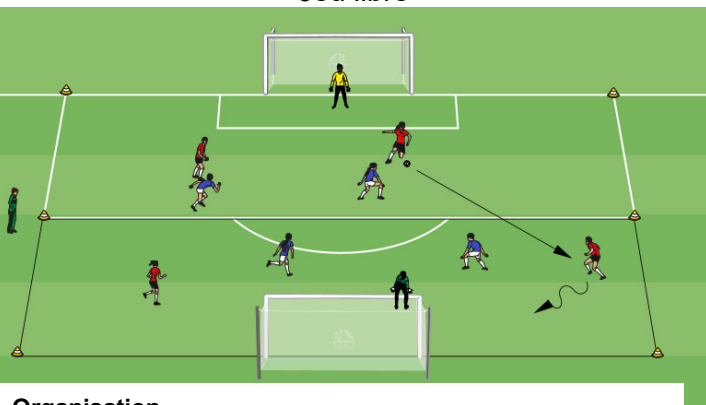
Date	14.09.21	Equipe/Catégorie	U11	Entraîneur	Cyrille Maillard
------	----------	------------------	-----	------------	------------------

X	Joueur	O	Adversaire		Dribbling		Passe		Déplacement		Ballon aérien
---	--------	---	------------	--	-----------	--	-------	--	-------------	--	---------------

☒ Nous avons le ballon	☐ Nous perdons le ballon	☐ Nous n'avons pas le ballon	☐ Nous récupérons le ballon
--	---	---	--

Thème/Principes	1 ^{er} contact et passe sous forme de petits jeux	Accent
Objectifs	Les joueurs s'orientent sur le 1 ^{er} contact (prise de balle) et jouent une passe précise et dosée au coéquipier.	☐ TA ☒ TE ☐ PP ☐ PE
Développement	Les passes sont-elles bien dosées (assez fortes) et précises ? Est-ce que le 1 ^{er} contact (prise de balle) est ouvert et orienté vers la cible ? Si non : Pourquoi ? Comment peux-tu corriger ?	

Mise en train	Durée: 26'+6'	
Echauffement	Description	Coaching
	La balle est jouée dans la séquence donnée au coéquipier. La prise de balle est orientée avec l'intérieur du pied. (on peut varier aussi avec l'extérieur) V1 : La balle en profondeur (6) peut être complétée par un une-deux (au lieu du dribble). V2: Les joueurs à l'intérieur peuvent choisir à gauche ou à droite du mannequin.	- Déroulement correct de l'exercice - Déclenchement de l'action par le joueur libre. - 1er contact de balle orienté pour la poursuite de l'exercice. (maîtrise du ballon)
Prévention	Description	Coaching
	- Sur une jambe, dessiner des lettres sur le sol. - Squats latéraux avec les mains en l'air - Balances - Sauts à la verticale	Charge : 20à 30 secondes 2 à 4x par côté 2 séries
TE/TA/PE – Mise en train	Description	
	2 contre 2 avec 4 petits buts Déclenchement par une passe diagonale au sol, puis jeu libre avec chacun 2 buts à attaquer et défendre. Changement de joueurs après chaque but (ou temps). V 1 : Nombre de joueurs ou joker à l'intérieur V 2 : Au lieu des buts, on cherche les joueurs cibles qui rentrent ensuite sur le terrain.	
	Coaching	
	- 1er contact de balle orienté pour continuer l'action. (fluidité) - Passe: la cheville fixe et frapper au milieu du ballon.	
Explosivité	Description	Coaching
	1 contre 1 après un sprint Même structure qu'en haut, dupliquer les terrains et l'exécuter sur les deux en même temps. L'entraîneur joue la balle au milieu, immédiatement les deux joueurs sprintent sur le ballon et essaient de marquer un but.	Assez de pause entre deux actions. Récupération active: chercher les ballons et les ramener au coach. Si aucun but ne tombe après 20", changement de joueurs.

☐ Forme jouée ☐ Exercice - 1		Durée: 15' + 2'
Schéma		Description et Variations (+/-)
 Organisation Comme au début, la dimension du terrain est d'env. 20 x 20 m. Zone centrale d'env. 2-3 m de profondeur. Temps : 4 x 3 min. avec récupération active. Ballons de réserve près des petits buts		4 :4 avec 4 petits buts Déclenchement par les joueurs défensifs. Jeu normal avec zone centrale « libre » (les possesseurs de balle ne doivent pas être attaqués). Variations – - Joker pour l'équipe en possession du ballon (surnombre). - L'équipe qui défend ne peut avoir que de 2 joueurs max. dans sa propre moitié. Variations + - Enlever la zone centrale. - Limiter le nombre de touches de balle. Coaching -1er contact de balle orienté pour continuer l'action (fluidité) -Passe: la cheville fixe et frapper au milieu du ballon.
☐ Forme jouée ☐ Exercice - 2		Durée: 15' + 2'
Dessin		Description et Variations (+/-)
Jeu libre  Organisation Dimension : Double 16 mètres et 2 grands buts Temps : 4x3 min. avec récupération active Ballons de réserve dans les 2 buts.		4 :4 + 2 G double 16 mètres et grands buts Le jeu commence toujours des gardiens. La balle ne peut être jouée que par une passe dans la zone offensive. Variations – - Joker pour l'équipe en possession du ballon (surnombre). - L'équipe qui défend ne peut avoir que de 2 joueurs max. dans sa propre moitié. Variations + -Dès que la balle a franchi la zone offensive, il est interdit de revenir en arrière (zone déf.) -Limiter le nombre de touches de balle. Coaching -1er contact de balle orienté pour continuer l'action (fluidité) -Passe: la cheville fixe et frapper au milieu du ballon.
Jeu libre		Durée: 18'
Jeu libre sans consigne		Règles comme dans le match (y compris corner, touches, hors-jeux). Plus de coaching à part féliciter et encourager lors de bonnes actions, de bonnes prises de balle ou de bonnes passes
Retour au calme		Durée: 5
Rassembler tout le matériel Analyse de l'entraînement et perspective de la prochaine séance. (ev. jeu ludique).		

Commentaires / Réflexions

Ai-je pu atteindre mes objectifs ? Qu'est-ce qui a bien marché ? Qu'est-ce qui n'a pas si bien marché ?

Quelles sont les conséquences pour la suite de la planification des entraînements (dois-je adapter mes objectifs) ?