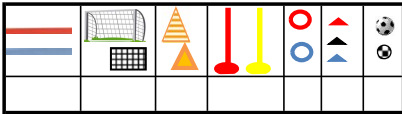




Mois : Juin			Jour : Mercredi 8			2021- 20202		
On a le ballon		Conserver / Progresser			Déséquilibrer / Finir			
On n'a pas le ballon		S'opposer à la progression			S'opposer pour protéger son but			

U10/U11

Matériel



Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon	Ligne

Effectif

Partie	Taches	Durée	Descriptif	Elements pedagogiques
1	Test Jonglerie			Variables - Variantes
	Objectifs: Effectuer et maitriser la jonglerie	3 X 2 min		Méthode pédagogique
	But : Faire 50 pied droit, pied gauche et tête	Nbre de joueurs		ACTIVE
	Consignes : Les joueurs ont 2 minutes pour effectuer 50 Jongles Aucune touches de ratrapages n'est autorisé si il y en a une ou que le ballon tombe, recommencer Un appui au sol entre chaque touches de balle	Espaces		Veiller à ...
2	Test Vitesse 10 mètres			Variables - Variantes
	Objectifs: Test de vitesse de démarrage et de réaction			Méthode pédagogique
	But : Passer le plus vite possible dans la porte 2 essais	Nbre de joueurs		Veiller à ...
	Consignes : vitesse de démarrage : laisser le joueur partir quand il le veut. V1 vitesse de réaction : donner le départ au coup de sifflet V2 Vitesse de R = V2-V1	Espaces		
3	Test Vitesse 20 mètres			Variables - Variantes
	Objectifs: Test de vitesse sur une moyenne distance			Méthode pédagogique
	But : Passer le plus vite possible dans la porte 2 essais	Nbre de joueurs		Veiller à ...
	Consignes : Laisser partir le joueur quand il veut	Espaces		
4	Test : Technique			Variables - Variantes
	Objectifs: Evaluer la conduite de balle et enchaînement			Méthode pédagogique
	But : Réaliser le parcours correctement 2 essais	Nbre de joueurs		Veiller à ...
	Consignes : Le chrono commence au moment du départ et s'arrête au moment où le joueur frappe 5 mètres entre la porte et le premier plot et entre chaque plots	Espaces		
	RETOUR AU CALME			Variables - Variantes
	Objectifs:			Méthode pédagogique
	But :	Nbre de joueurs		Veiller à ...
	Consignes :	Espaces		