

CATÉGORIE		U11 / U13		THEME TECHNIQUE		Conduite/dribbles et tirs					
But	Coupelle	Plot	Zones	Mannequin	Ballons	Joueurs	Conduite	Déplacemt sans ballon	Déplacemt avec ballon		
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS		Durée		Effectif		Surface		Méthode péda	
EXERCICE : Motricité + conduite de balle et passe		Être dynamique, positionné sur l'avant des pieds, s'aider des bras pour le rythme et l'équilibre. Fréquence stable / Rythme continu Changement de rythme au moment du dribble, masquer les intentions		15'		4 mini / atelier		25 / 15		DIRECTIVE	
BUTS / CONSIGNES		VARIABLES									
3 à 4 joueurs maxi par atelier de motricité. Les joueurs sur le même atelier sont en compétition : marquer un maximum de buts. Départ ballon en main pour réaliser l'atelier de motricité puis ballon au sol, réaliser un dribble imposé devant le mannequin avant d'enchaîner par un tir dans le minibus. Revenir sur le côté, ballon au pied.		Passer sur tous les ateliers et imposer un dribble à réaliser (passement de jambe, crochet intérieur ou extérieur, feinte de corps, roulette, double contact, etc)									
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE											
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS		Durée		Effectif		Surface		Méthode péda	
EXERCICE : Conduite et maîtrise de balle + tir		Ballon proche de soi, maximum de contacts (1pas = 1contact), lever la tête régulièrement. Utiliser les 2 pieds et différentes surfaces de contacts. / Tir-Passe : plat du pied ou cou de pied		20'		4 mini / atelier		30 / 30		DIRECTIVE	
BUT / CONSIGNES		VARIABLES									
4 équipes de 2 à 4 joueurs. Compétition sur des manches de 4 minutes : marquer un maximum de buts. 4 ateliers avec un parcours de conduite à réaliser (4 ateliers différents) avant de contourner le constrifoot puis tirer dans le minibus. Déterminer le moment auquel le joueur suivant peut partir à son tour.		Passer sur tous les ateliers									
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE											
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS		Durée		Effectif		Surface		Méthode péda	
EXERCICE : Conduite et enchaînement (passe, dribbles, tirs)		Beaucoup de contacts avec le ballon, lever la tête régulièrement et masquer ses intentions (conduite). Fixer puis changer de rythme et exécuter le geste technique suivant (dribble, passe, etc)		20'		1 gb + 4 à 12j		1/2 terrain à 8		DIRECTIVE	
BUT / CONSIGNES		VARIABLES									
2 schémas identiques (gauche et droite) fonctionnent en alternance (ou utiliser 2 buts). Départ du joueur en conduite, fixer le mannequin pour jouer le "une-deux" avec son partenaire qui lui remet le ballon dans la course en 1 touche. Le joueur va ensuite fixer et dribbler le 2nd mannequin avant de frapper (définir une zone de frappe). Les joueurs qui jouent le "une-deux" restent fixes pendant une certaine durée.		Changer les joueurs qui font le "une-deux" toutes les 2 minutes. Inverser les groupes de côtés Compétition (collective ou individuelle) / Imposer un dribble sur le 2nd mannequin									
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE											
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS		Durée		Effectif		Surface		Méthode péda	
EXERCICE : Jonglages et conduite		Jonglages : pied dur, jambe tendue, équilibre bras, utiliser coup de pied (lacets)		25'		Illimité		Carré 4m/4m		DIRECTIVE	
BUT / CONSIGNES		VARIABLES									
Les joueurs sont chacun dans leur carré en face à face avec un autre joueur. Format montées descentes. Les joueurs doivent réaliser des défis de jongleries : - pendant 1 min, faire un max de jongles, chacun son tour, le partenaire compte. - le premier joueur à faire X jongles A chaque fois que le ballon tombe, avant de reprendre, faire le parcours de conduite en pénalité.		Imposer la surface de contact (pied droit, gauche ou tête) Départ au sol ou pas, surfaces rattrappages autorisées ou pas. Jongler le plus longtemps possible sans faire tomber son ballon.									
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE											

