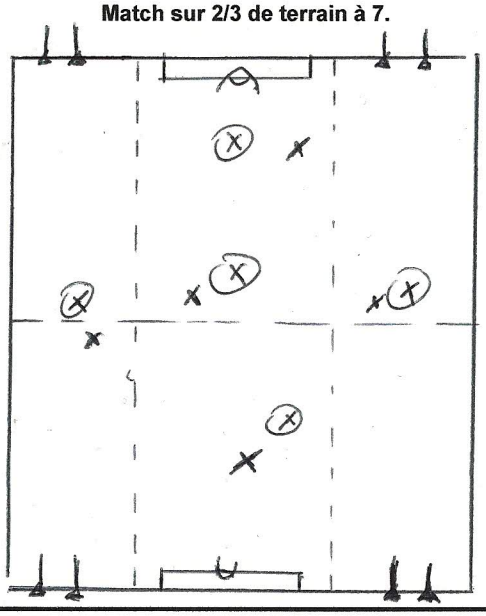
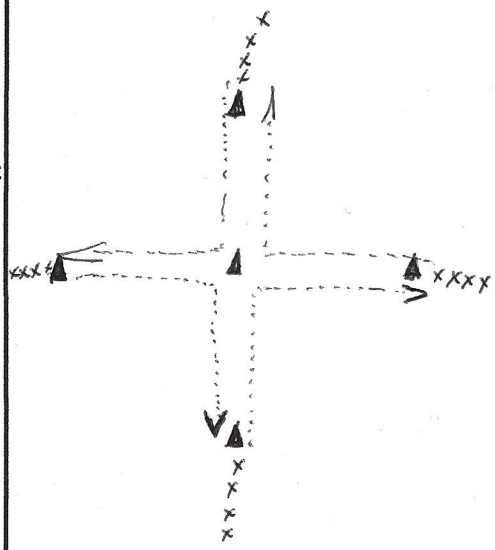
AS CRAPONNE U11 - SEANCE D'ENTRAÎNEMENT N°22 Lun 6 Déc / Vend 10 Déc

PRISE EN MAIN	2'	Prise de contact / Informations diverses / Recensement des absents du WE à venir / Présentation de la séance / Distribution des chasubles
ECHAUFFEMENT	15'	**Contrat jonglage**
PAUSE	2'	**Réhydratation des joueurs / Mise en place atelier suivant**
TACTIQUE **OCCUPATION DU TERRAIN (Fiche tactique 200)**	20'	**Objectif:** Bien utiliser le terrain dans la largeur **Regles:** Marquer dans un des 3 buts en ayant occupé au moins une fois les 3 zones dans la zone offensive. But compte double sur centre (grand but). **Consignes:** Etre tous concernés par l'animation offensive. Se déplacer collectivement. Positionnement élargi en possession. Etre à bonnne distance de passe. **Variantes:** Intégrer le hors jeu. Zone défensive: Relance par les couloirs. **Matches à 5X5 ou 6X6 (Avec 2 gardiens) Jouer éventuellement avec un joker selon effectif)** Match sur 2/3 de terrain à 7. 
PAUSE	2'	**Réhydratation des joueurs / Mise en place atelier suivant**
TECHNIQUE **Conduite de balle 4 groupes de 5 joueurs.** **Maîtrise individuelle** Fiche Téchnique + vidéo N°200	20'	**But:** Toucher le ballon fréquemment **Règles:** Départ des 4 premiers joueurs en même temps. Conduite jusqu'au cône central, puis revenir sur la droite. Le joueur suivant part lorsque le précédent repart du cône central. **Consignes:** Départ d'un pied (Un contact sur chaque foulée). Effectuer un geste technique (blocage, appui, pivot, ...) au niveau du cône central. Changer de pied sur le retour. **Variantes:** Augmenter les distances de conduite. Varier les surfaces de contact. Varier les changements de direction. 
MATCH	15 à 20'	**Consignes:** Marquage individuel - Le joueur qui marque un but choisit un "gage" pour le joueur qui effectue le marquage sur lui. Permuter attaquants et défenseurs à la moitié du match.
RETOUR AU CALME	2'	Rassemblement des enfants / Bilan de fin de séance / Rappel horaires convocations / Rangement du matériel