





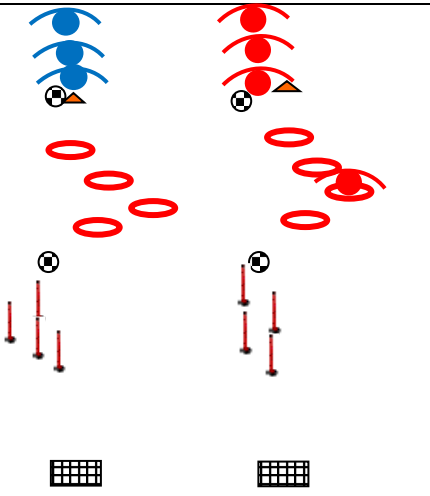


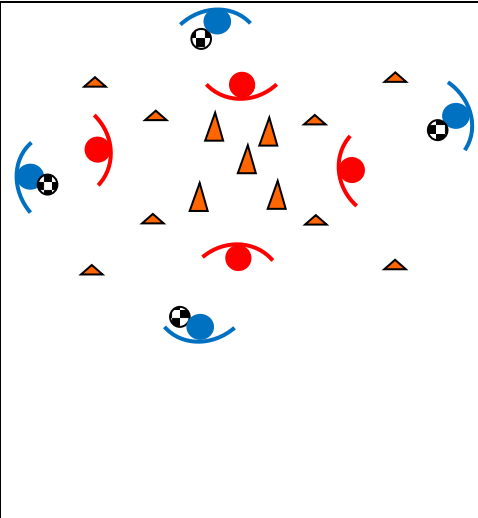
U10 U11

Filles au foot

Séance N°1	Thème Technique Conduite de balle
-------------------	--------------------------------------

Matériel pour les ateliers	2 mini-buts 	6 ballons 	10 coupelles 	8 cerceaux 	4 piquets 	5 cônes 
----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------







Motricité		Disposition
Difficulté (installation, consignes)		2 ateliers en parallèle - Distance de 8 mètres
★☆☆☆☆		Consignes
Matériel		Cloche pied dans les cerceaux Slalom entre les piquets Conduite sur 5m et frappe On revient en trottinant (et le joueur ramène son ballon)
4 ballons 8 cerceaux 2 mini-buts 4 piquets 2 coupelles		Variables
		Le faire sans ballon, avec ballon à la main Faire sous forme de relais : Frappe cadré : 1 pt Faire sous forme de duels en variantes les signaux de départ : Visuels, sonores, tactiles et les positions (Allongé, assis, yeux fermés)
		Veiller à..
		Laisser jouer - Observer – Questionner Animer- Valoriser- Faire évoluer (Simplifier/Complexifier)

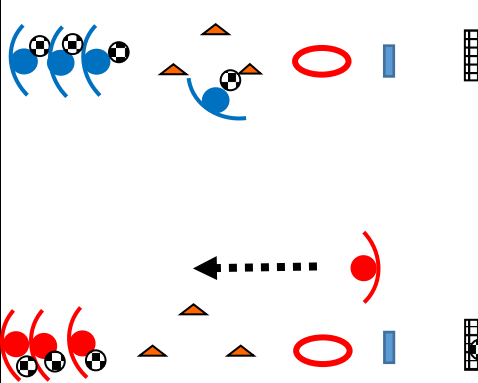
Les tours du château		Disposition
Difficulté (installation, consignes)		1 grand carré avec un petit carré pour les tours
★★☆☆☆		Consignes
Matériel		Pour les joueurs bleus : faire tomber les tours du château Pour les joueurs rouges : protéger les tours Les joueurs rouges ne peuvent pas entrer dans le carré ou il y a les tours et ne peuvent pas sortir de leur carré pour attaquer les joueurs bleus
4 ballons 8 coupelles 5 cônes		Variables
		Lancer le ballon à la main Modifier les distances de tir Augmenter ou diminuer le nombre de tours
		Veiller à..
		Laisser jouer - Observer – Questionner Animer- Valoriser- Faire évoluer (Simplifier/Complexifier)

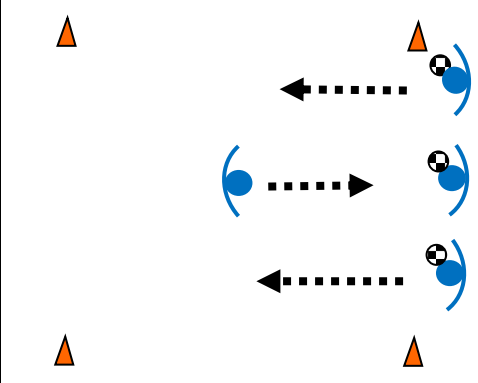
U10 U11

Filles au foot

Séance N°2	Thème Technique Conduite de balle
-------------------	--------------------------------------

Matériel pour les ateliers	2 mini-buts 	11 ballons 	6 coupelles 	4 cônes 	2 cerceaux 	2 haies 
----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------







Motricité		Disposition
Difficulté (installation, consignes) ★★★★☆		Consignes
Matériel		Variables
8 ballons 6 coupelles orange 2 mini-buts 2 cerceaux 2 haies		Veiller à ..
		À la main
	<p>2 ateliers en parallèle - Distance de 8 mètres</p> <p>Jeu sous forme de relais</p> <p>Pour passer le relais : Taper dans la main du partenaire suivant</p> <p>Sur le trajet aller : Slalom entre les coupelles, faire le tour du cerceau faire Passer le ballon en dessous de la haie et sauter par-dessus la haie</p> <p>Sur le trajet retour : retour en trotinant en direction de sa partenaire</p> <p>Laisser jouer - Observer - Questionner Animer- Valoriser- Faire évoluer (Simplifier/Complexifier)</p>	

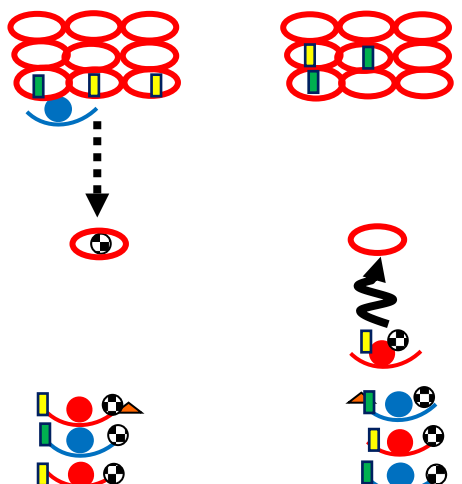
Epervier		Disposition
Difficulté (installation, consignes) ★★☆☆☆		Consignes
Matériel		Variables
3 ballons 4 plots		Veiller à ..
		À la main
	<p>1 carré de 15x20m</p> <p>Passer avec le ballon à la main d'un bout du terrain à l'autre sans se faire Toucher. Quand l'épervier touche un joueur il devient à son tour épervier</p> <p>Faire l'exercice en conduite de balle</p> <p>Au bout de 3 éperviers au milieu, ils se tiennent la main</p> <p>Si un joueur est touché il reste immobile au milieu du terrain, pour le délivrer il faut passer le ballon entre ses jambes</p> <p>Animer- Valoriser- Faire évoluer (Simplifier/Complexifier)</p>	

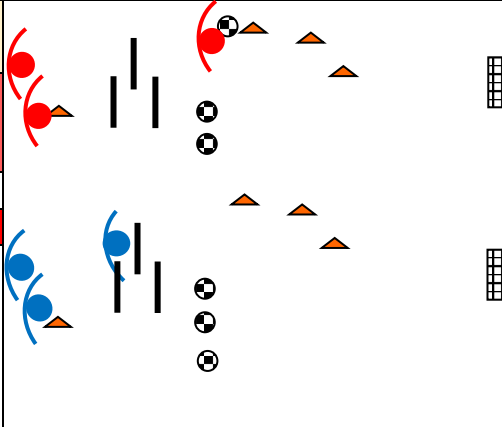
U10 U11

Filles au foot

Séance N°3	Thème Technique Conduite de balle
-------------------	--------------------------------------

Matériel pour les ateliers	2 mini-buts 	14 ballons 	8 coupelles 	20 cerceaux 	6 barres 	18 chasubles 
----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

Morpion		Disposition
Difficulté (installation, consignes)		2 ateliers en parallèle - Distance de 8 mètres
★☆☆☆☆		Consignes
Matériel		Partir en conduite de balle, mettre le ballon dans le cerceau, course rapide jusqu'au 9 cerceaux, mettre son chasuble dans un des différents cerceaux. Reprendre son ballon dans le cerceau et revenir en conduite de balle
8 ballons 2 coupelles orange 20 cerceaux 18 chasubles		Variables
		Faire tout le circuit à la main Faire le tour du cerceau avec son ballon Faire une passe pour son partenaire
		Veiller à ..
		Laisser jouer - Observer – Questionner Animer- Valoriser- Faire évoluer (Simplifier/Complexifier)

Motricité		Disposition
Difficulté (installation, consignes)		2 ateliers en parallèle.
★☆☆☆☆		Consignes
Matériel		Pas chassé entre les barres, on prend le ballon ensuite conduite de balle jusqu'à la coupelle on fait le slalom et pour finir une frappe au but Le suivant part des que son partenaire à frapper au but
6 ballons 6 coupelles 6 barres 2 mini-buts		Variantes
		Jeu à la main Rajouter des obstacles
		Veiller à ..
		Laisser jouer - Observer – Questionner Animer- Valoriser- Faire évoluer (Simplifier/Complexifier)