

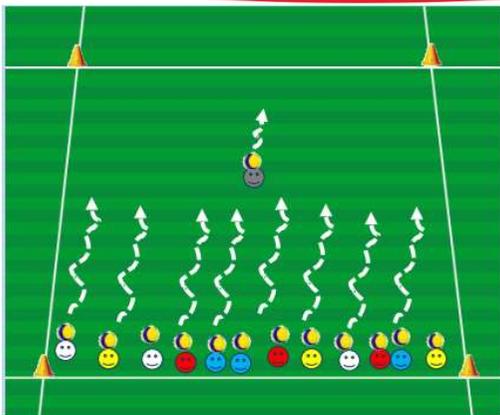


CRITERIUM U11 FEM

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

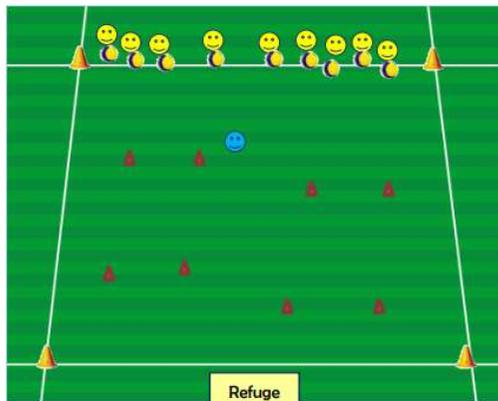
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

LA CONDUITE DE BALLE



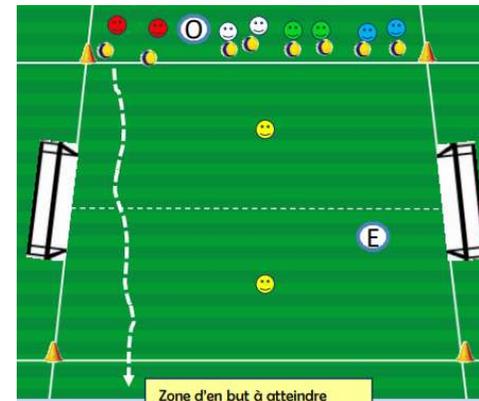
1, 2 , 3 Soleil

Quand l'éducateur commence à compter, les joueuses se déplacent avec le ballon vers la ligne d'arrivée. Quand le mot « soleil » est prononcé, elles doivent s'immobiliser avec le ballon sous la semelle. Si la joueuse ou le ballon n'est pas arrêté, la joueuse doit repartir de la ligne de départ. Effectuer l'exercice avec le pied droit puis le pied gauche.



Les portes enchantées

Les joueuses jaunes doivent traverser la zone pour atteindre leur refuge sans se faire toucher par la sorcière. Elles gagnent une vie si elles passent au cours de leur traversée par l'une des 4 portes rouges. Si la sorcière les touche, les joueuses perdent une vie.

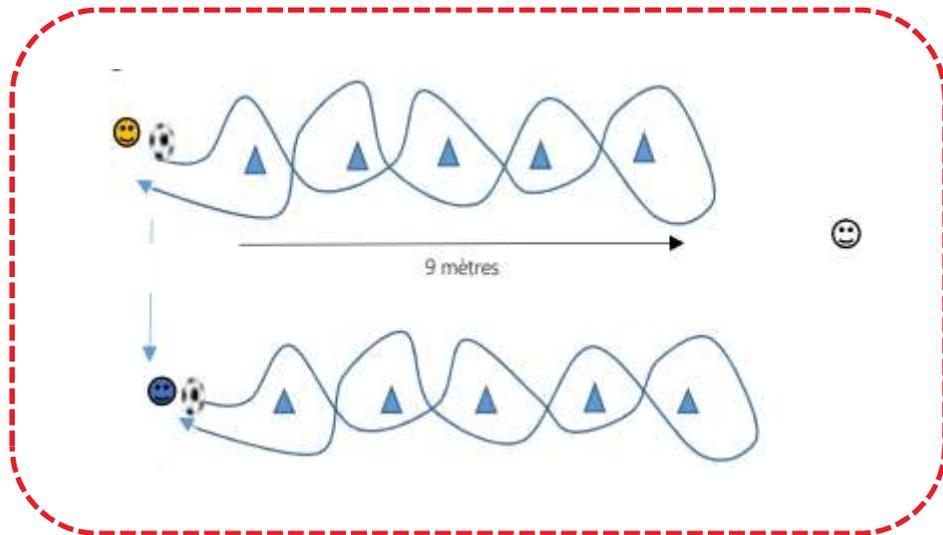


Epervier

Les joueuses (O) : traversent les deux espaces de jeu sans se faire prendre le ballon au pied par les deux éperviers. L'épervier (E) : Si il récupère un ballon devra tirer dans l'une des deux cibles sur le côté (buts)
Les éperviers restent bien dans leur espace.

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

LA CONDUITE DE BALLE

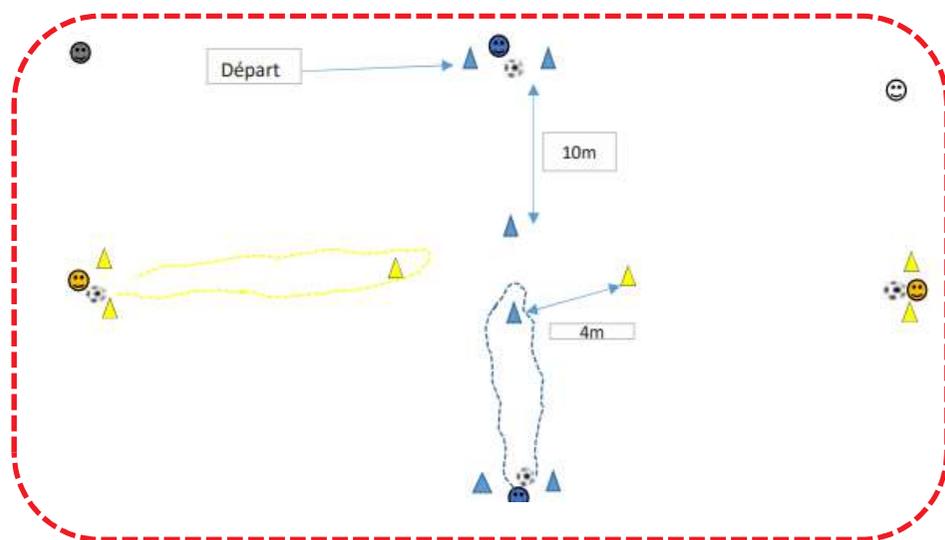


OBJECTIF	Travail de la conduite entre des obstacles (coupelles, plots...) en allant le plus rapidement possible
BUT	Conduire en maîtrisant le ballon pour ne pas toucher le matériel.
REGLES ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none">• Au départ du ballon, la joueuse possède un capital de 12 points. Si le ballon touche un plot, un point est enlevé.• Départ au pied, conduire le ballon entre les obstacles en aller - retour et avoir le plus de points à la fin du parcours.
CRITERES DE REUSSITE	<ul style="list-style-type: none">• Effectuer l'aller - retour sans avoir touché les plots une seule fois.• Toucher le plus souvent possible le ballon avec le pied pour aider à la maîtrise de la conduite

VARIABLES	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Imposer la conduite du pied faible en touchant le plus souvent possible le ballon	<ul style="list-style-type: none">• Maîtrise de la conduite (Vitesse et garder le ballon près de soi)• Le ballon doit rester au sol.• Maîtriser les trajectoires de la balle entre les obstacles.• Garder le ballon près de soi en le touchant le plus possible

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

CONDUITE DE BALLE



OBJECTIF	Apprentissage de la conduite de balle.
BUT	Parcours réalisé sans erreur (sans toucher de plots) : 1 point
REGLES ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none">• Chaque joueuse dispose de deux coupelles pour effectuer un aller-retour.• Dans un premier temps, conduite de balle libre au niveau des surfaces de contact. 10 à 12 mètres entre chaque coupelle (par joueuse).• Si trop de joueuses, possibilité de faire 2 vagues de 4 à 5 Joueuses.
CRITERES DE REUSSITE	<ul style="list-style-type: none">• Sur 5 passages, parvenir à marquer au moins 3 points par joueuses.

VARIABLES

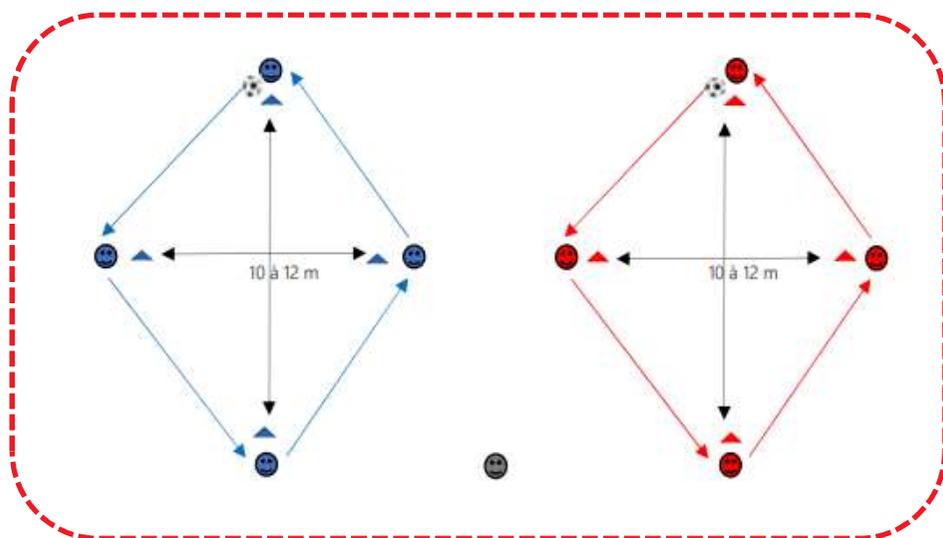
- Imposer la conduite du pied droit.
- Imposer la conduite du pied gauche.
- Faire un maximum d'aller-retour en 1 minute
- Possibilité de rajouter un cerceau à mi-parcours pour faire le tour de celui-ci.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

- Respect des consignes données (surface de contact)

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

PRISE DE BALLE ET ENCHAINEMENT



OBJECTIF	Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser
BUT	Réaliser un maximum d'aller / retours en 2 minutes
REGLES ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none">• Par groupe de 4 joueurs• Libre dans les touches de balle• Ballon au sol obligatoirement
CRITERES DE REUSSITE	<ul style="list-style-type: none">• Effectuer les passes dans les pieds + maîtrise du ballon.• Jeu au sol obligatoirement

VARIABLES

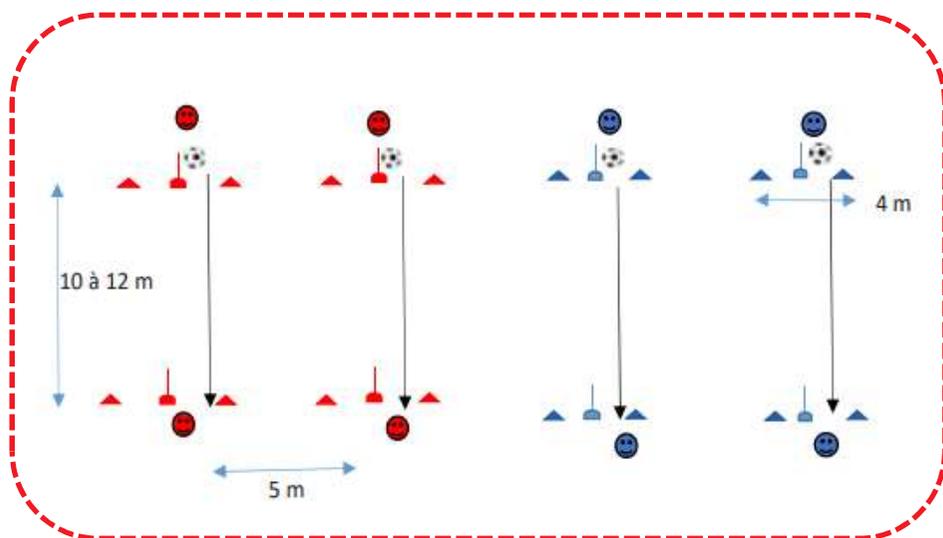
- Faire évoluer la distance de passe en fonction du niveau des joueuses
- Apporter des contraintes techniques (passes du pied fort / faible, prise de balle)
- d'un pied / passe de l'autre)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

- Utiliser la bonne surface de contact
- Qualité de la 1ère touche de balle
- Qualité de la passe (réaliser la passe avec l'intérieur du pied pour une meilleure précision)
- Valoriser la bonne exécution gestuelle

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

PRISE DE BALLE ET ENCHAINEMENT



OBJECTIF	Prise de balle et enchaînement passe
BUT	Réaliser un maximum d'échanges entre les 2 joueuses
REGLES ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none">Par groupe de 2 et au signal de l'éducateur, la joueuse en possession du ballon effectue une passe au sol à sa partenaire en retrait du constri-foot. A la réception du ballon, la joueuse effectue un contrôle orienté de l'intérieur du pied droit pour se décaler du constri foot puis redonne le ballon à son partenaire par une passe au sol du pied gauche.
CRITERES DE REUSSITE	<ul style="list-style-type: none">Le ballon doit arriver dans les pieds du partenaire, ne doit pas toucher le constri foot (ni sur la passe ou le contrôle orienté)

VARIABLES

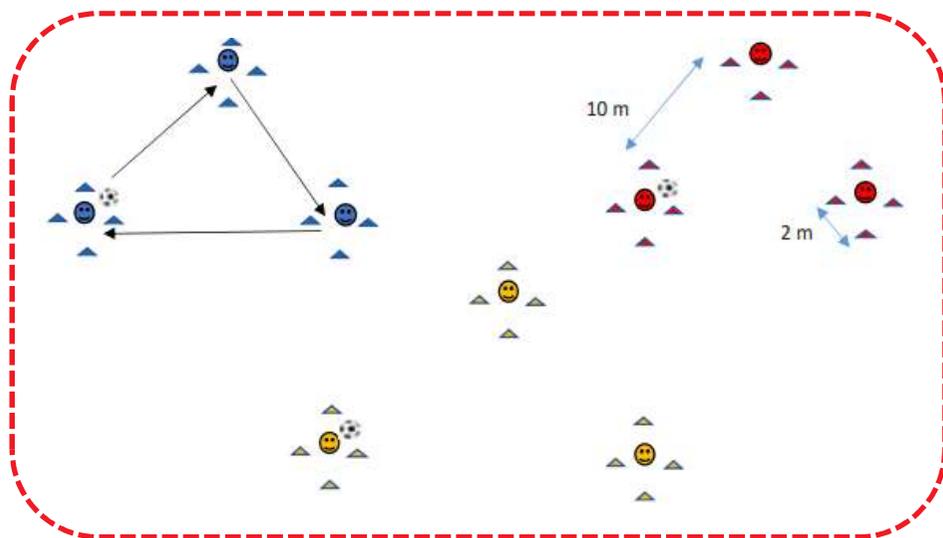
- Changer le sens des passes
- Imposer la surface de pied à utiliser sur la prise de balle et/ou la passe
- Imposer un geste technique avant de réaliser la passe

INDIVIDUELS (VEILLER À)

- Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol).
- Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision.
- Valoriser la bonne exécution gestuelle

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

PRISE DE BALLE ET ENCHAINEMENT



OBJECTIF	Prise de balle et enchaînement pour conserver.
BUT	Réaliser un maximum d'échanges à l'intérieur des triangles.
REGLES ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none">• Au signal de l'éducateur et par groupe de 3, les joueuses échangent le ballon en restant dans leur losange.• Touches de balle libre.• Ballon au sol obligatoire.
CRITERES DE REUSSITE	<ul style="list-style-type: none">• Le ballon doit arriver au sol dans le losange et dans les pieds de la partenaire.

VARIABLES

- Imposer un nombre de touches de balles max.
- Imposer la surface de pied à utiliser pour la prise de balle et/ou la passe à réaliser
- Effectuer une compétition sur le nombre de d'échanges entre les groupes

INDIVIDUELS (VEILLER À)

- S'orienter pour gagner du temps
- Utiliser la bonne surface de contact
- Qualité de la 1ère touche de balle
- Réaliser la passe avec l'intérieur du pied
- Valoriser la bonne exécution gestuelle

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

PASSE



OBJECTIF	<ul style="list-style-type: none">Maitrise de la passe pour immobiliser le ballon dans une des cibles
BUT	<ul style="list-style-type: none">Maitriser la passe pour immobiliser le ballon dans la zone la plus éloignée.
REGLES ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none">La joueuse est à 5 mètres du premier carré et doit faire une passe afin que le ballon s'immobilise dans une des zones.Si le ballon s'arrête dans la 1ère zone: 2 pts, la 2ème zone : 5 pts et la 3ème zone: 10 pts.Zone bleue: 2,5mX2,5 mètresZone verte : 1X 1 mètreZone noire 1X1 mètre.
CRITERES DE REUSSITE	<ul style="list-style-type: none">Sur 5 passages, parvenir à marquer au moins 3 points par joueur(se).

INDIVIDUELS (VEILLER À)

- Être concentré et appliqué.
- Utiliser la bonne surface du pied pour être efficace.
- Maitrise de la passe intérieur du pied.