



# Livret du Stagiaire - U11



LE JOUEUR ET LE JEU

Empty content area for 'LE JOUEUR ET LE JEU'.



L'ENTRAÎNEMENT

Empty content area for 'L'ENTRAÎNEMENT'.



L'ACCOMPAGNEMENT

Empty content area for 'L'ACCOMPAGNEMENT'.



LA CERTIFICATION

Empty content area for 'LA CERTIFICATION'.



LES RESSOURCES

Empty content area for 'LES RESSOURCES'.

### ON A LE BALLON

CONSERVER - PROGRESSER	1	Créer et utiliser des espaces	Jeu	Facile		
			Situation			
			Exercice			
	2	Jouer dans les intervalles et entre les lignes	Jeu	Facile	Base	Difficile
			Situation	Facile	Base	Difficile
			Exercice	Facile	Base	Difficile
DÉSÉQUILIBRER - FINIR	3	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement	Jeu	Facile	Base	Difficile
			Situation	Facile	Base	Difficile
			Exercice	Facile	Base	Difficile
	4	Jouer combiné pour créer un surnombre	Jeu	Facile	Base	Difficile
			Situation	Facile	Base	Difficile
			Exercice	Facile	Base	Difficile
	5	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir	Jeu	Facile		
			Situation			
			Exercice			

#### PROCÉDÉS COMPLÉMENTAIRES


#### EXERCICES SPÉCIFIQUES

Finition	Techniques défensives
----------	-----------------------

#### PRÉPARATION PHYSIQUE

Endurance	Vitesse
	Souplesse
Gainage	Prévention

#### DIVERS

Exercices d'échauffements	Jeux d'éveil
Coups de pied arrêtés	Cohésion

### ON N'A PAS LE BALLON

S'OPPOSER À LA PROGRESSION	6	Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements	Jeu	Facile	Base	Difficile
			Situation	Facile	Base	Difficile
			Exercice	Facile	Base	Difficile
S'ORGANISER POUR PROTÉGER SON BUT	7	S'organiser en déséquilibré	Jeu	Facile	Base	Difficile
			Situation	Facile	Base	Difficile
			Exercice	Facile	Base	Difficile
	8	Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)	Jeu	Facile	Base	Difficile
			Situation	Facile	Base	Difficile
			Exercice	Facile	Base	Difficile
	9	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Jeu	Facile		
			Situation			
			Exercice			