



Livret du Stagiaire - U11



LE JOUEUR ET LE JEU

Empty space for notes related to the player and the game.



L'ENTRAÎNEMENT

Empty space for notes related to training.



L'ACCOMPAGNEMENT

Empty space for notes related to accompaniment.



LA CERTIFICATION

Empty space for notes related to certification.



LES RESSOURCES

Empty space for notes related to resources.

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			