

Catégorie :
U11

Exercice N° :
23

Espace :
30x20m

Effectif :
8

Durée :
12' à 15'

On a le ballon
Conservier/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Les différentes passes (courtes et longues)

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer les passes courtes
	BUT
Réaliser un circuit de passes simples	
CONSIGNES	
Ballons et joueurs en mouvement Deux départs simultanés Réaliser le circuit prédéfini et suivre son ballon	
Eléments pédagogiques	VARIABLES
	Enchaîner prise de balle et passe Travail dans un sens et dans un autre Travail pied droit et pied gauche Varier les surfaces de contact Modifier le circuit du ballon (ex : appui remise et 3ème en profondeur)
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
Ajuster ses appuis en fonction de la passe Doser et claquer les passes - Favoriser la passe suivante Verrouiller la cheville Rester en mouvement	

