Catégorie :	Exercice N° :	Espace :	Effectif :	Durée :
U11	25	30x30m	10	12' à 15'

On a le ballon	On n'a pas le ballon
Conserver/Progresser	*S'opposer à la progression*
Déséquilibrer/Finir	*S'opposer pour protéger son but*

Thème de la séance : Les conduites et enchaînements

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Améliorer les conduites et enchaînements

BUT

Répéter les conduites et enchaînements

CONSIGNES

Les joueurs à l'intérieur partent en conduite de balle, passent aux joueurs en appui à l'extérieur.
Les joueurs appuis, traversent la porte et réalisent leur conduite de balle pied droit.
Ils passent dans le rond central et repartent vers un nouvel appui, etc

Elements pedagogiques

VARIABLES

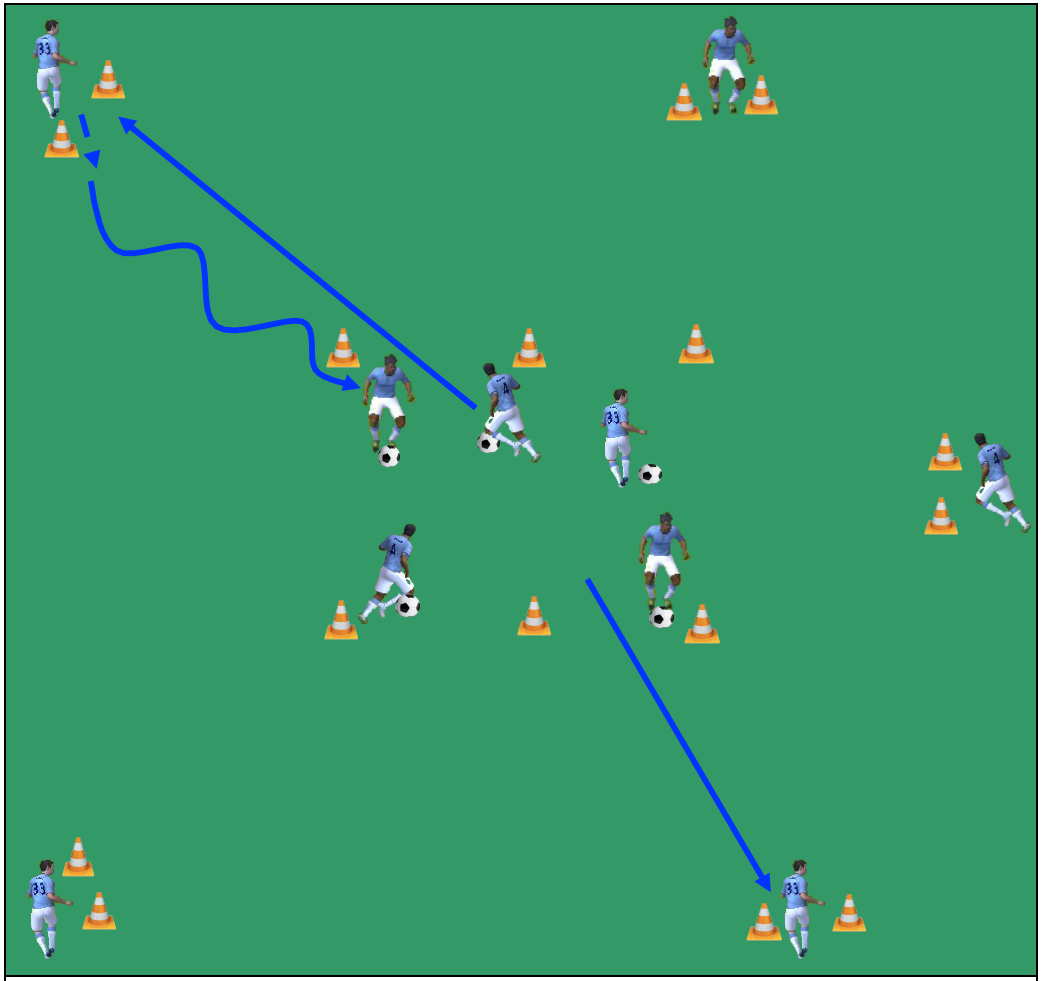
1) Travailler pied droit et pied gauche
2) Travailler sur différentes surfaces de contact
3) Les joueurs extérieurs prennent le ballon en passant derrière les plots à droite, à gauche ...
4) Instaurer un signal visuel pour stopper les joueurs.
5) Après la passe le joueur se place en barrage de son partenaire qui vient vers lui et le dribble. Imposer le dribble.

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Toucher le ballon sur chaque appui
Conduire tête levée



Déplacement joueur ····· Déplacement ballon ——→ Déplacement joueur avec ballon