

Catégorie :

**U11**

Exercice N° :

**26**

Espace :

**30x30m**

Effectif :

**10**

Durée :

**12' à 15'**

On a le ballon

Conserver/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 conduites et enchaînements

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer les prises de balle et conduites

BUT

Répéter les prises de balle et conduites

CONSIGNES

Les joueurs à l'intérieur partent en conduite de balle et réalisent différents enchaînements: tir, dribble, passe, écran, ... selon les appuis extérieurs.  
Interdiction de réaliser deux fois de suite le même enchaînement.  
Interdiction d'être deux à conduire vers un même appui.

VARIABLES

- 1) Imposer de prendre devant ou derrière de la porte
- 2) Limiter le nombre de touches dans le rond central
- 3) Demander de passer dans une porte et de conduire à l'opposé

METHODE PEDAGOGIQUE

**DIRECTIVE** - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Se regarder avant la passe - Etre à distance  
Ajuster ses appuis avant la prise de balle  
Attaquer le ballon - Etre en mouvement

