

Catégorie :

**U11**

Exercice N° :

**28**

Espace :

**30x20m**

Effectif :

**8**

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 remises et déviations

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Améliorer les remises et déviations

BUT

Utiliser une remise et une déviation sur chaque action de jeu

CONSIGNES

Départ joueurs et ballon en mouvement.  
Deux départs en simultané.  
Interdiction de réaliser deux fois de suite le même enchaînement.

VARIABLES

- 1) Laisser les joueurs au poste pour répéter le geste technique.
- 2) Varier les trajectoires au sol ou aériennes
- 3) Possibilités de départ main/pied

METHODE PEDAGOGIQUE

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

VEILLER A :

Toujours regarder le ballon pendant le déplacement  
Gérer son allure pour arriver en mouvement  
Etre orienter par rapport aux partenaires  
Ce que les joueurs en appui soient en mouvement et à distance (ni trop loin, ni trop proches)

Elements pédagogiques

