

Catégorie :
U11

Exercice N° :
30

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 : Prises de balle et enchaînements

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer les prises de balle et enchaînements
	BUT
Tâches	Répéter des enchaînements de passe et marquer.
	CONSIGNES
	Les joueurs restent au poste sur 5 ballons. Joueurs et ballon en mouvement. Les 2 ballons partent en même temps via le gardien de but. Jouer en 2 touches minimum et de l'intérieur du pied. Dernière passe dans l'intervalle pour joueur lancé.
Elements pedagogiques	VARIABLES
	Faire un passe et suit (besoin de 2 joueurs de plus !) - Imposer les surfaces de contact sur passes et tirs - Varier le sens de rotation - possibilité de travailler en aller/retour - Le 1er joueur de l'action est aussi le tireur - Imposer remises pied droit ou pied gauche (ballon fuyant ou non) - Imposer un enchaînement de passe au sol - Organiser une compétition entre les deux équipes - 1ère à 5 buts ou la plus efficace sur 10 ballons
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
Doser sa passe (claquée et précis) Vitesse gestuelle Orienter ses appuis vers la cible Nombre d'appuis entre la prise et l'enchaînement	

