

Catégorie :

**U11**

Exercice N° :

**29**

Espace :

**15x20m**

Effectif :

**12**

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 : Utilisation du corps pour protéger le ballon

Descriptif

OBJECTIF

Etre capable de conserver son ballon individuellement

BUT

Off : Conserver individuellement le ballon pendant 15"  
Pour les défenseurs : récupérer le ballon et donner à un partenaire

CONSIGNES

Faire tourner les défenseurs toutes les 15"  
A la récupération jouer sur les défenseurs en attente.  
Les attaquants peuvent récupérer leur ballon tant qu'il n'est pas sorti du terrain. Les attaquants éliminés attendent avec leur ballon sur le côté du terrain. Si un coéquipier tape dans leur main, ils réintègrent le terrain.

VARIABLES

- 1) Varier le point de départ des défenseurs
- 2) Varier le nombre de défenseurs
- 3) Varier la durée des séquences

METHODE PEDAGOGIQUE

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

VEILLER A :

Utiliser ses bras dans la limite du règlement  
Conduire le ballon avec le pied opposé par rapport à l'adversaire  
Varier les rythmes de course - utiliser les feintes  
Changer de direction



Déplacement joueur .....➔ Déplacement ballon ➔ Déplacement joueur avec ballon ➔ Changer de direction

Tâches

Elements pédagogiques