

Catégorie :

U11

Exercice N° :

34

Espace :

25x25m

Effectif :

10

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 : Les tirs

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer les tirs
	BUT
	Marquer
CONSIGNES	A1 : Le passeur conduit et donne le ballon à son partenaire qui emmène son ballon et enchaîne par un tir.
	A2 : Le passeur met son ballon en mouvement et adresse une passe au sol à son partenaire qui le reprend en 1 touche - 1ère série : Tirs de l'intérieur du pied.
	5 répétitions par joueur au poste - Compétition du meilleur passeur dans chaque groupe.
Elements pédagogiques	VARIABLES
	1) Changer de rôle et d'angle/but et la distance de frappe 2) Imposer la surface de contact 3) Travailler du pied droit et du pied gauche et jeu de tête 4) Imposer les tirs croisés ou décroisés 5) Finir sur une compétition bleus x jaunes
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
Prendre l'information avant la frappe - Décider d'une zone cible dans le but (ex. en bas à droite) - Ajuster (réduire) ses appuis avant la frappe - Positionner le pied d'appui au niveau du ballon - Viser un point précis de contact entre le pied et le ballon - Placer ses épaules au dessus du ballon - Verrouiller la cheville	

