

Catégorie :

U11

Exercice N° :

35

Espace :

30x20m

Effectif :

9

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 : Finir

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer les tirs

BUT

Marquer sur une frappe après conduite

CONSIGNES

Prise d'élan et frappe dès la sortie des jalons ou plots
Choisir entre la frappe cou de pied ou plat de pied
Répéter 10 fois chacun
Prévoir un joueur pour envoyer les ballons
Si possible dédoubler l'atelier

VARIABLES

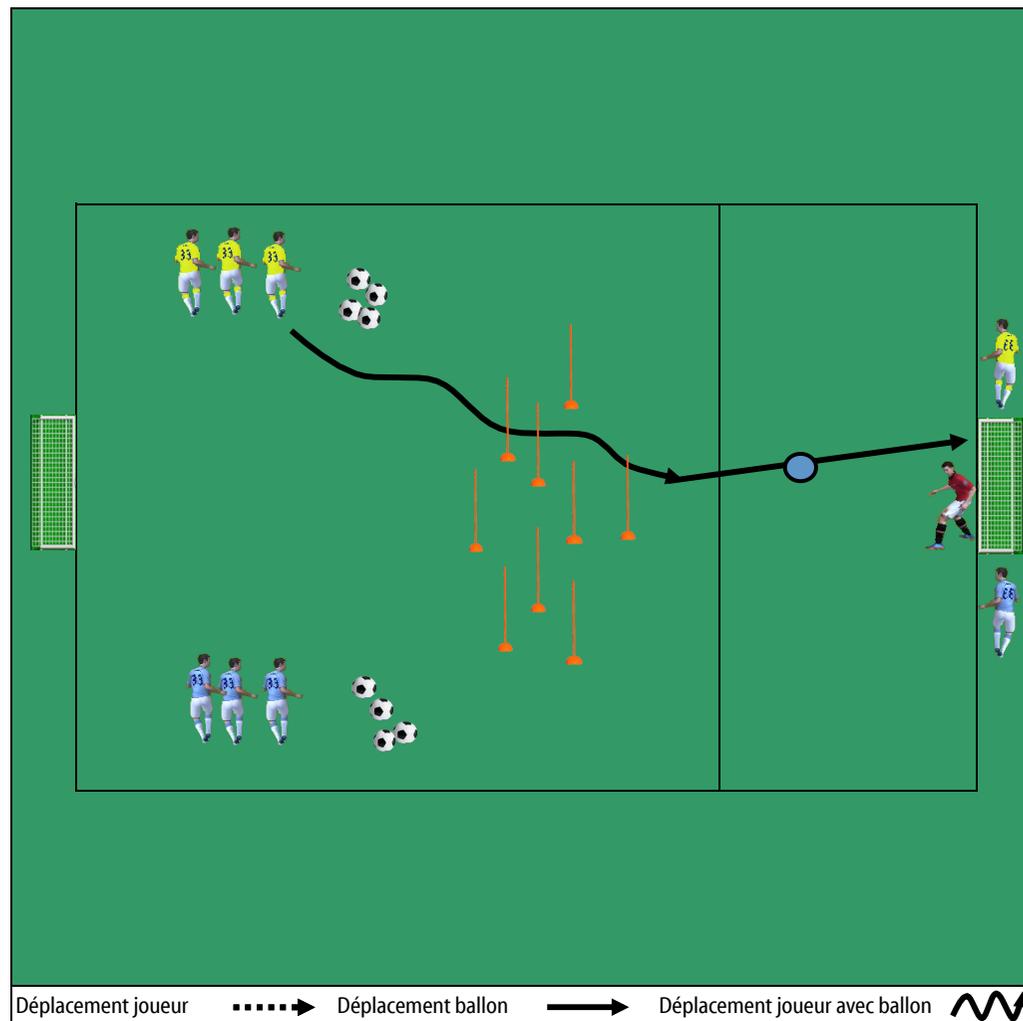
- 1) Varier les angles de frappes
- 2) Changer d'angle/but et de côté
- 3) Mettre une zone au-delà de laquelle le joueur ne peut plus tirer
- 4) Instituer une compétition entre les jaunes et les bleus

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Changer de rythme après les plots - Prendre l'information dans le but avant la frappe (/gardien) _ Décider d'une zone cible dans le but (ex: en bas à droite) - Ajuster ses appuis avant la frappe (raccourcir) - Positionner le pied d'appui au niveau du ballon - Viser un point précis entre le pied et le ballon - Chercher la précision avant la force - Placer ses épaules au dessus du ballon et verrouiller sa cheville



Déplacement joueur



Déplacement ballon



Déplacement joueur avec ballon

