

Jeu : Conserver / progresser

Christophe Di Turco

Phase : Conserver/progresser

Thème : Passe et contrôle orienté

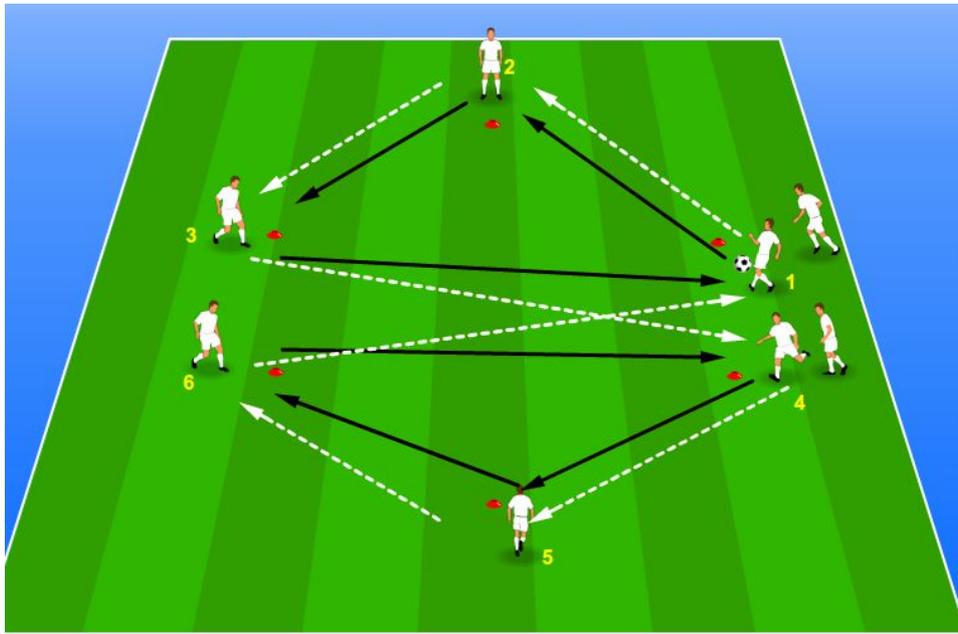
Objectifs : Améliorer les prises de balle et enchaînements

Durée : 2x10 minutes

Dimension du jeu : 2 x 10m x 10m

Consignes :

- Le joueur N°1 passe au N°2 qui fait un contrôle orienté puis fait la passe vers le joueur N°3. Le Joueur N°3 passe au joueur N°1 mais se déplace vers le joueur N°4 pour rejoindre le circuit inverse.
- Il faut 2 joueurs au départ du ballon (en 1 et en 4)



Veiller à :

- Mouvement des joueurs
- Orientation du corps lors des contrôles orientés
- Précision dans les passes
- Insister sur la qualité technique
- Claquer la passe de l'intérieur du pied
- Orienter ses appuis pour enchaîner rapidement

- Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice
- Valoriser l'application gestuelle et les réussites
- Encourager les efforts d'attention et de concentration

Variantes :

- Changer le sens de rotation
- Ajouter 2 ballons (départ en 1 et en 4)
- Imposer un temps limite pour faire le tour complet
- Varier les contacts au ballon (inter/extér- droit/gauche).
- Augmenter les distances

Méthode pédagogique : DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes