

Catégorie :

U11

Jeu N° :

19

Espace :

30x20m

Effectif :

10

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 : Protéger son but en déséquilibre

Descriptif

OBJECTIF

Reformer le bloc équipe
Protéger son but

BUT

Off : Marquer dans le grand but (1pt)
Def : ne pas encaisser

CONSIGNES

2 c 2 dans chaque zone.
Offensivement : Marquer - Possibilité pour un défenseur d'apporter le surnombre en zone offensif après une passe ou une conduite.
Défensivement : protéger son but

VARIABLES

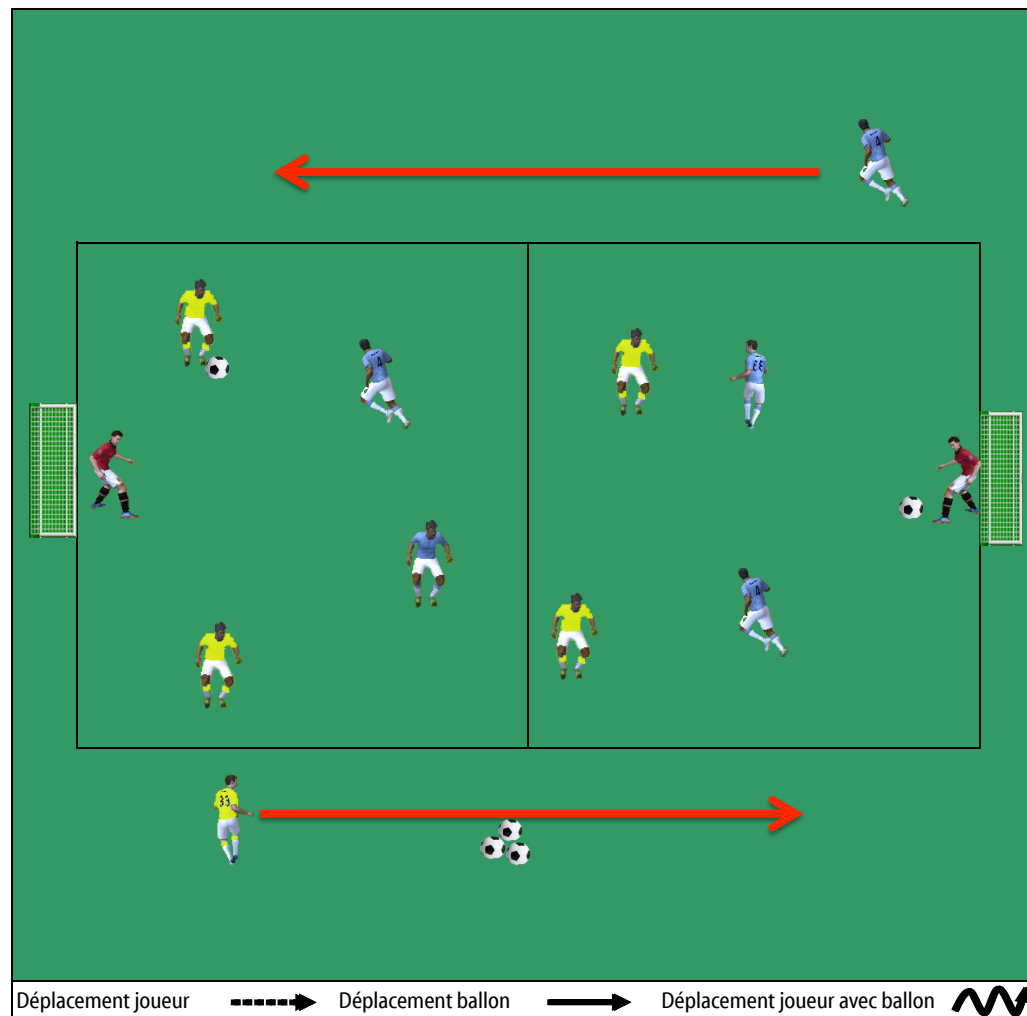
- 1) Doubler les buts marquer depuis son camp
- 2) Doubler les buts marquer en 1 touche (plus difficile)
- 3) Marquer en deux touches de balle minimum

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner

VEILLER A :

Prendre l'information sur le joueur dans son dos - Se replacer sur l'axe ballon/but - Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse - Le temps de réaction de tous les joueurs à la perte du ballon - Cadrer le porteur et assurer une couverture - Ce que les attaquants défendent pour gêner la transmission du ballon aux attaquants adverses



Déplacement joueur Déplacement ballon Déplacement joueur avec ballon