

Catégorie :

U11

Exercice N° :

21

Espace :

60x40m

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 : Prise de balle et enchaînements

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer les prises de balle et enchaînements

BUT

Répéter les prises de balle et enchaînements

CONSIGNES

Répéter 10 ballons avant de changer de poste.
 Imposer le contrôle sur chaque répétitions.
 Prises de balle en mouvement
 S'orienter avant la prise de balle.
 Imposer les surfaces de contact par rapport aux différents postes.
 Exemple : Les latéraux doivent contrôler intérieur du pied droit.

VARIABLES

- 1) Changer le sens de rotation
- 2) Travailler sur différentes surfaces de contact
- 3) Travailler sur différentes trajectoires
- 4) Possibilité de travailler en passe et suit selon l'effectif

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Se regarder avant la passe - Etre à distance
 Ajuster ses appuis avant la prise de balle
 Attaquer le ballon - Etre en mouvement
 Appuyer les passes

