

Catégorie :

U11

Exercice N° :

33

Espace :

30x50m

Effectif :

13

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 différentes passes : courtes, centres, dernières passes

Descriptif

OBJECTIF

Répéter différents types de passes en zone de finition

BUT

Un point par séquence réussie.

CONSIGNES

S1 : Les 3 joueurs doivent toucher le ballon. Chaque action démarre par la recherche de l'appui axial qui peut remiser ou dévier, contrôler...
S2 : Idem S1 mais la première passe se fait sur le milieu extérieur.
Travail au poste pendant 10 ballons puis tourner les postes.
Travail à droite et à gauche.
Attention au hors jeu

VARIABLES

- 1) Possibilité de démarrer par la passe de son choix
- 2) Lever l'obligation pour les 3 joueurs de toucher le ballon
- 3) Limiter le nombre de touche total des trois joueurs

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Ballon et joueurs en mouvement - Etre orienté par rapport à la passe à réaliser. Doser les ballons - Coordonner le centre et la reprise - Rester en mouvement - Pour les centres - être orienter par rapport au receveur - Attaquer les ballons (avancer au moment de la frappe) - Privilégier la qualité avant la force ou la vitesse

