

Catégorie :

U11

Exercice N° :

36

Espace :

30x20m

Effectif :

14

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 : Dribbles et enchaînements

Descriptif

OBJECTIF

Eliminer son adversaire direct pour tirer ou passer

BUT

Marquer ou faire marquer

CONSIGNES

Def : Défendre dans la zone tant que le ballon y est. A la récupération, jouer sur le partenaire qui va dribbler le gardien.

Att : Prendre de la vitesse et dribbler le défenseur avant de centrer sur l'attaquant axial ou tirer.

Obligation pour les attaquants de traverser la ligne des 13 mètres avant de tirer. Règle du hors jeu applicable dans les 13 m. Effectuer 5 passages avant de tourner.

VARIABLES

- 1) Possibilité d'utiliser l'appui pour éliminer le défenseur.
- 2) Varier la position des attaquants (axe)

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Prendre de la vitesse

Utiliser des feintes

Déclencher le dribble à distance du défenseur, ni trop prêt, ni trop loin

Enchaîner rapidement après le dribble

