

Catégorie :

**U11**

Exercice N° :

**37**

Espace :

**30x20m**

Effectif :

**12**

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 : Duel 1 c 1

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Protéger le son but  
Utiliser son corps pour défendre

BUT

Ne pas encaisser de but

CONSIGNES

Def : 5 postes de départ - L'éducateur annonce le défenseur qui intervient au moment de la passe .  
Att : S'adapter au ballon donner par l'éducateur (sur lui ou entre le défenseur et lui) et marquer.  
Effectuer 5 passages par joueur avant de tourner.

VARIABLES

- 1) Varier la position de départ des défenseurs et attaquants
- 2) Autoriser les attaquants à tirer avant d'être sortis de la zone
- 3) Varier l'espace de jeu (largeur)

Elements pédagogiques

METHODE PEDAGOGIQUE

**DIRECTIVE** - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Rester sur ses appuis - Ne pas être sur les talons (défenseur)  
Être positionné de 3/4 (défenseur) pour défendre et reculer  
Chercher à ralentir et orienter les attaquants  
Avancer après que l'attaquant ait touché le ballon  
Garder une distance de sécurité pour intervenir et ne pas être éliminé

