

Catégorie :

**U11**

Exercice N° :

**22**

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

L'action démarre des gardiens et se termine sur le but opposé.  
 Pour progresser, les passes doivent se faire dans un intervalle matérialisé par les piquets.  
 Pour tirer l'ensemble des joueurs d'une même couleur doivent avoir touché le ballon. Ballons et joueurs doivent toujours être en mouvement.  
 Jeu en deux touches de balle minimum.  
 Possibilité de travailler avec 4 joueurs par équipe.

VARIABLES

1) Interdire de rejouer dans un même intervalle

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 - respecter le principe de réalité du match  
 L'appel déclenche la passe

