Catégorie :	Exercice N° :	Espace :	Effectif :	Durée :
U11	31	45x20m	16	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 : Prises de balle et enchaînements

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Améliorer les prises de balle et enchaînements

BUT

Echanger le ballon (jeu en 1 touche interdit) et marquer le plus vite possible

CONSIGNES

Le gardien relance sur un partenaire qui doivent trouver leurs partenaires dans l'autre ligne qui le redonnent le ballon et tirent.
Laisser le ballon en mouvement.
Deux touches de balle obligatoires.
Faire partir deux ballons en même temps.
On peut jouer entre joueur de la même ligne.

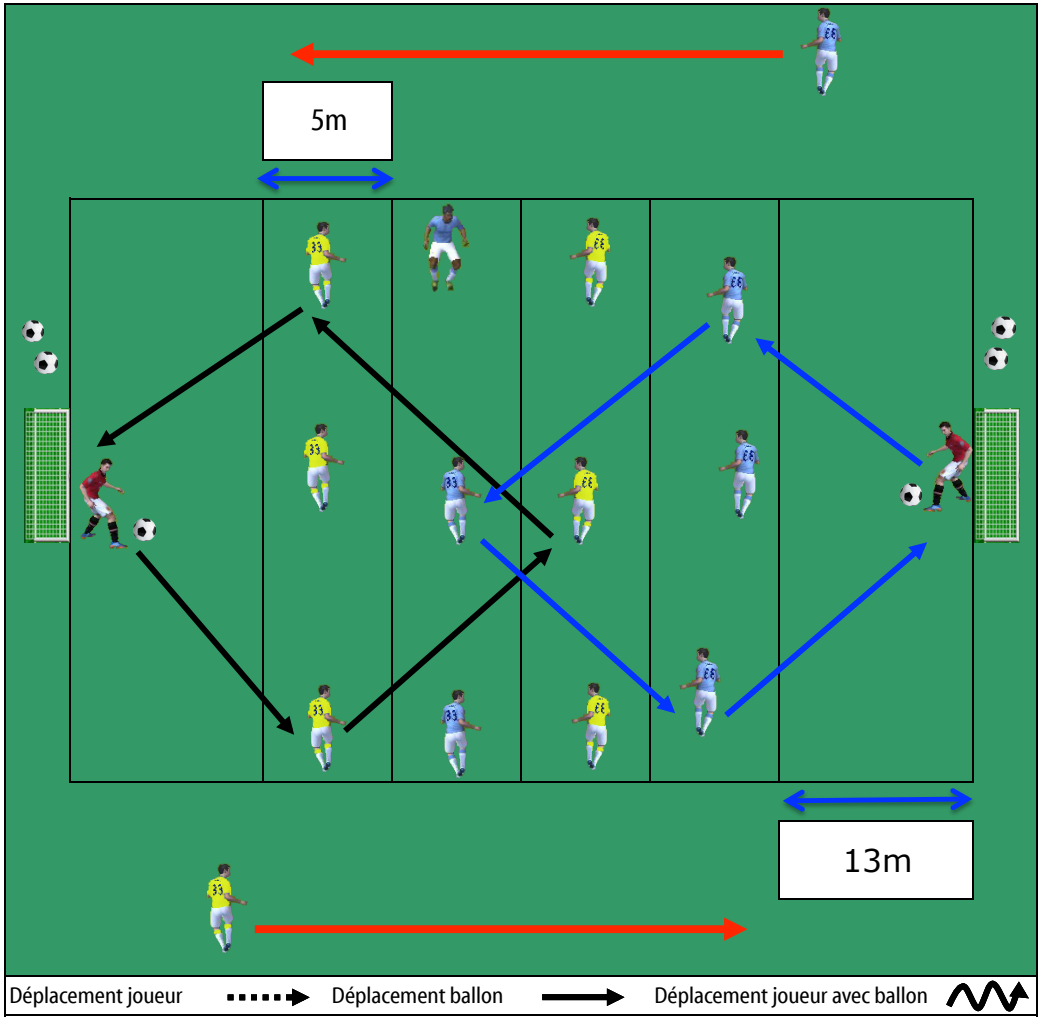
Elements pedagogiques

VARIABLES

La passe pour traverser les lignes peut se faire en 1 touche.
Imposer un nombre de passes avant de tirer (ex:4 passes) ou maximum deux passes par zone
Changer de zone après avoir donner le ballon

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Etre dans le champ visuel du partenaire - Etre en mouvement
Dynamisme et vitesse dans les enchainements
Passes claquées et dosées
Interdit de faire des passes latérales - trouver un angle