

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)

Eléments 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

