

Catégorie :

U9

Exercice N° :

11

Espace :

15x10m

Effectif :

8

Durée :

12'

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 enchaînement pour conserver ou progresser

Descriptif

OBJECTIF

Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser

BUT

Réaliser un maximum d'aller/retour en 2'

CONSIGNES

Par groupe de 4 - Libre dans les touches de balle
Les deux joueurs du milieu doivent toucher le ballon pour valider le point

VARIABLES

- 1/ Passe et suit (rajouter un joueur)
- 2/ 3 touches obligatoire pour chaque joueur
- 3/ Concours entre les 2 équipes

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :

S'orienter pour gagner du temps, utiliser la bonne surface de contact
Réaliser la passe avec l'intérieur du pied
Valoriser la bonne exécution gestuelle

