



SEANCE 12

Catégorie	U13
Date	Mercredi 30/09/2015
Joueurs	16

Situation		
Principes		Semaine 40
Tactique		
Technique	Conduite / Passes	
Athlétique	aérobie	

Durée	Schéma	Observations
1 15'		<p>Toro à 6 contre 3 ou 8 contre 4 dans une surface de 15X15. dès qu'un joueur du milieu récupère le ballon, ce sont les 3 joueurs de la couleur de celui qui a perdu la balle qui deviennent chasseurs</p>
2 20'		<p>5 équipes de 4. les 5 équipes tournent est passent 10mn à chaque poste (3X en 1 et 2 fois en 2) l'objectif et de cadrer le porteur et d'intercepter. Se placer en couverture de celui qui cadre 1) les bleus cherchent à passer le ballon aux rouges et inversement. Ils peuvent se faire des passes entre eux. les jaunes doivent intercepter le maximum de ballon en 3 mn. 2) le but est de poser le pied sur le ballon derrière la ligne stop ballon</p>
3 15'		<p>Travaille essentiellement sur le mauvais pied</p>
4 20'		<p>commencer par 1 ballon puis 2 dans le circuit Jeu en 1 touche pour les poste A, B, C, D et 2 touches pour E, F et G rotation pour A pour B, B pour C,</p>
5 20'		<p>Partager le groupe en 2 équipes. Imposer un marquage individuel. Il y a interdiction de défendre sur un autre joueur. Quand une équipe marque, le défenseur fautif est sorti pendant 2 minutes et le jeu se déroule en 2 touches de balle. Dès que les 2 minutes se sont écoulées, le joueur entre et le marquage individuel reprend. Cette règle permet de passer du marquage individuel strict à un jeu en supériorité numérique.</p>



Durée	Schéma	Observations
	Suite	