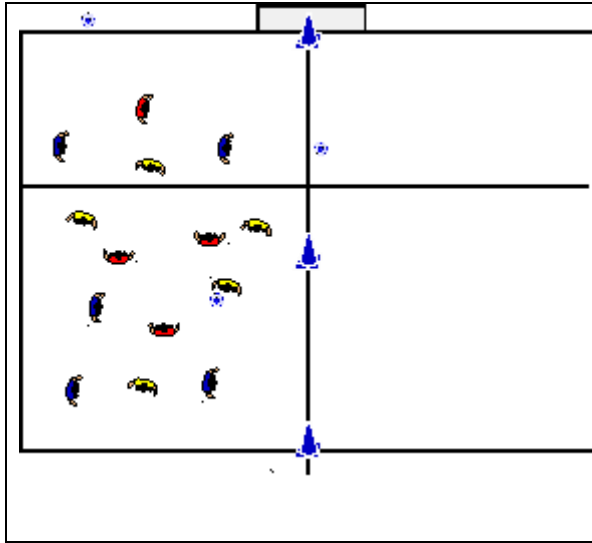


## U13 Entraînement : Le dribble

### Le dribble et les duels défensifs



#### Description :

¼ de terrain, 2 plots

3 équipes de 5 joueurs (Rouge, Bleu, jaune)

3 x 4' – 2' de récupération

2 équipes contre 1 (10 contre 5).

L'équipe qui perd le ballon essaie de le récupérer contre les deux autres.

#### Objectif:

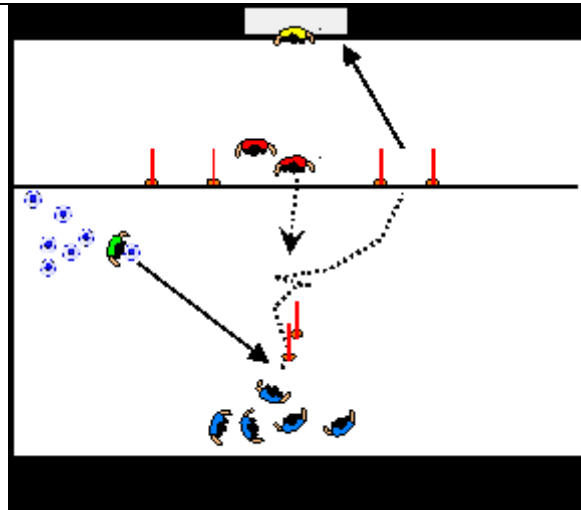
##### Equipe sans ballon:

Récupérer le ballon sur des d'attaquants en surnombre.

Equipe avec ballon: sortir du pressing

#### Commentaire :

Insister sur la disponibilité des défenseurs pour mettre sous pression les porteurs du ballon.



#### Objectif :

Défenseur: Garder ses appuis, améliorer la technique du recul frein

Attaquant : Améliorer les feintes et la vitesse gestuelle du dribble

#### Description

1/2 terrain 6 piquets

10 à 12 joueurs

#### Déroulement

- Sans ballon. Le joueur bleu doit passer dans une des deux portes sans être touché par le joueur rouge

- Le ballon est donné au joueur bleu qui doit passer dans une des 2 portes si le joueur rouge récupère le ballon il va passer dans une des 2 portes défendue par le joueur bleu

- Même exercice + les frappes

Si l'attaquant parvient à tirer il reste attaquant sinon il devient défenseur

#### VARIANTE :

Limiter la durée à 10 secondes

2 contre 2

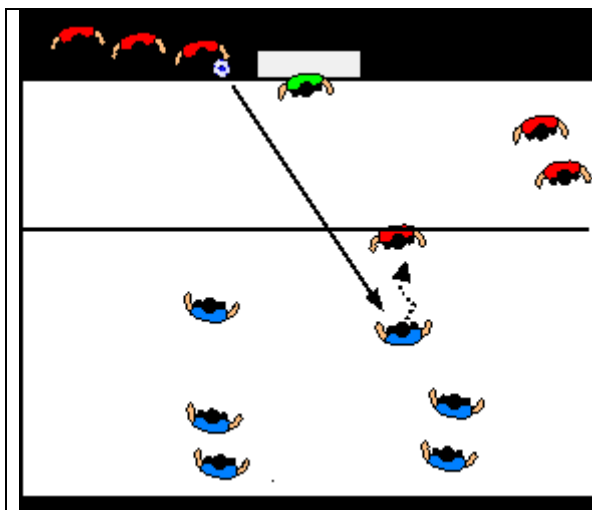
#### Objectif :

Attaquant: Apprendre à cadrer le défenseur

Défenseur: Apprendre à couvrir un partenaire

#### Déroulement

Cadrer le défenseur puis donner Passe au pied devant le défenseur couvert

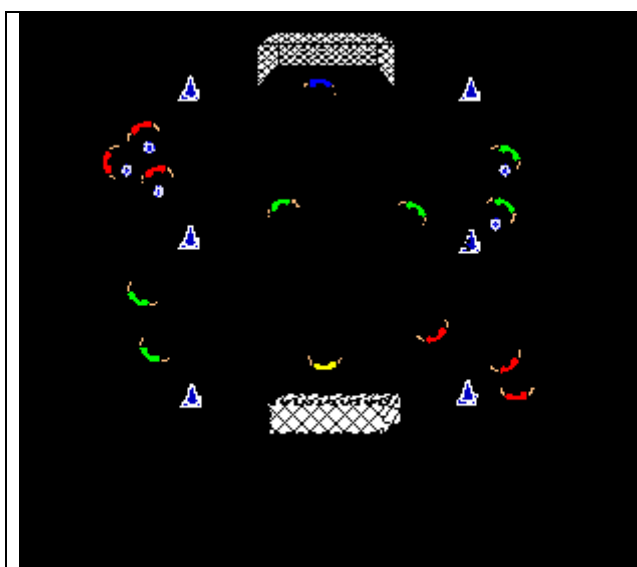


Coaching :

Les passes devant un défenseur couvert doivent aller dans les pieds.

Les passes dans l'espace derrière un défenseur couvert peuvent être facilement interceptées par le défenseur en couverture.

Changer les défenseurs quand les attaquants sont tous passés



2 contre 2 et Finition

2 gardiens, 12 joueurs

2 buts

2 terrains de 30 m par 20 m

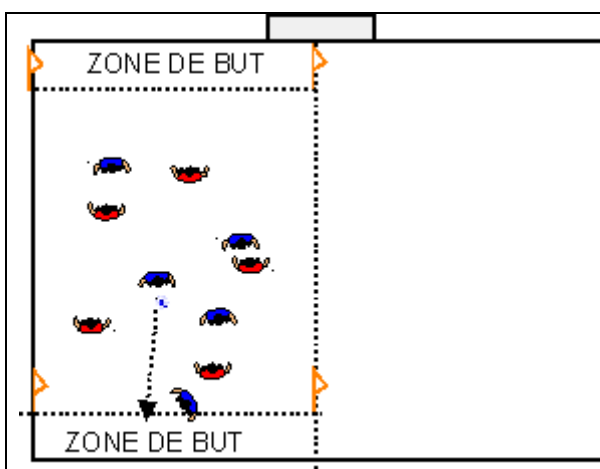
Durée maximum de l'exercice 2"

Filière : Aérobic Puissance

2 contre 2 dans le rectangle limité par les plots.

L'équipe qui marque reste sur le terrain l'autre sort et est remplacée par des joueurs de la même équipe

**Le Dribble Offensif**



Stop Ball

5 contre 5 sur ¼ terrain

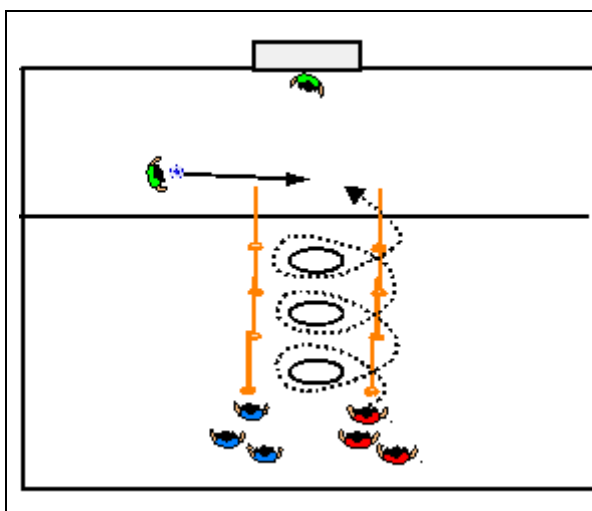
Marquer un point lorsque le ballon est maîtrisé par un joueur dans la zone de but.

Lorsque l'équipe défensive récupère le ballon elle essaye de maîtriser le ballon dans une des deux zones de but puis pour marquer un point, elle doit maîtriser le ballon dans l'autre zone de but.

Objectif:

- S'organiser pour récupérer le ballon puis enchaîner par une bonne circulation du ballon
- Enchaîner d'une situation défensive à une situation offensive
- Défense en harcelant le porteur du ballon

Commentaire : Jeu très intéressant



Vitesse - vivacité

Description :

8 à 12 joueurs

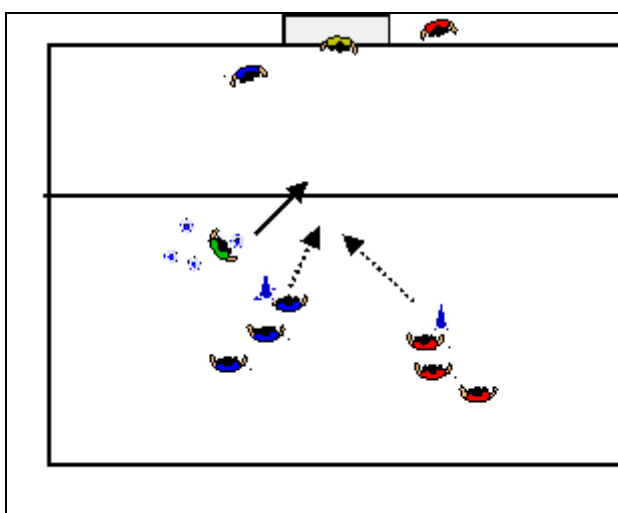
2 équipes qui s'opposent

Slalomer entre les plots et autour des cerceaux pour être le premier à jouer le ballon lancer par l'entraîneur

Variante :

Course avant

Course arrière



Objectif : Améliorer le 1 contre 1

Description :

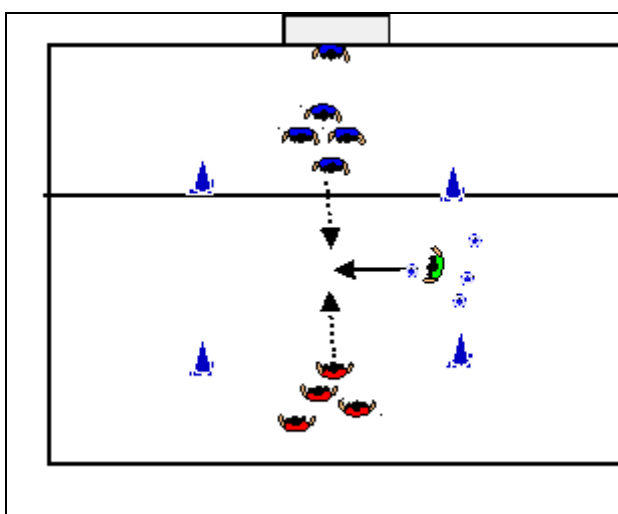
Duel 1 contre 1.

Les défenseurs partent avec un handicap de 2m de course

La balle donnée sur le côté à l'attaquant qui doit conduire rapidement le ballon pour ne pas être rattrapé.

Variante :

Les trajectoires du ballon sont variables (cloche, rebonds, en l'air ...)



Objectif : Améliorer le 1 contre 1

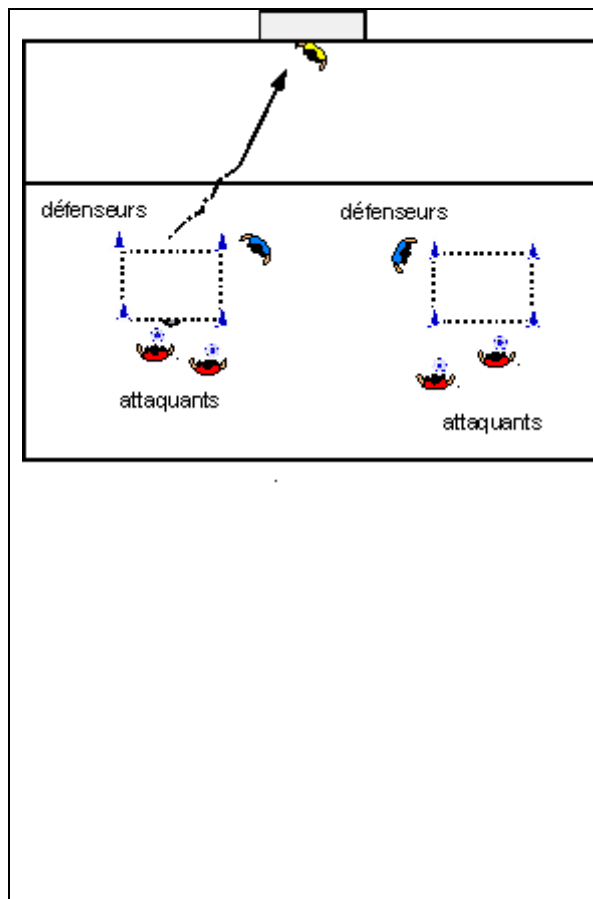
Description :

Duel 1 contre 1. Les joueurs sont joueurs de face

La balle donnée sur le côté en favorisant l'attaquant

Variante :

Les trajectoires du ballon sont variables (cloche, rebonds, en l'air ...)



**Objectif :** Améliorer le 1 contre 1

**Description :**

2 carrés de 20 m x 20 m

10 à 12 joueurs

L'attaquant de l'équipe A1, puis de A2 ensuite légèrement décalé dans le temps, dribble le défenseur à l'intérieur du rectangle délimité par les plots. Le défenseur rentre lors l'attaquant est rentré dans le carré.

Lorsque l'attaquant est parvenu à franchir la ligne du carré, le défenseur doit le laisser partir librement vers le but pour qu'il essaie de marquer

**Variante :**

Même exercice mais l'attaquant reçoit le ballon d'un partenaire et essaie de décrocher le défenseur par une feinte.

Même exercice avec 2 attaquants contre 2 défenseurs.

**Coaching:**

Pour dribbler le défenseur, l'attaquant prendre de la vitesse

