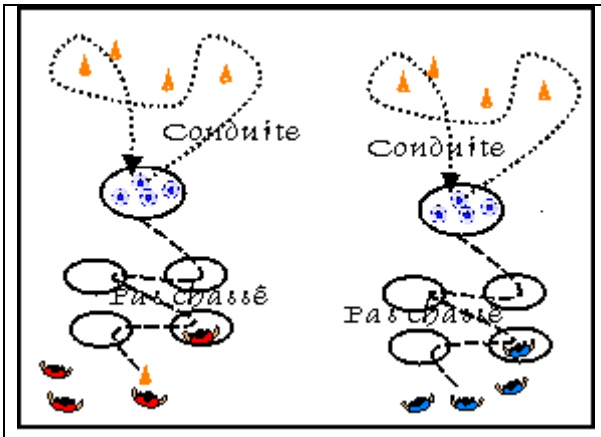
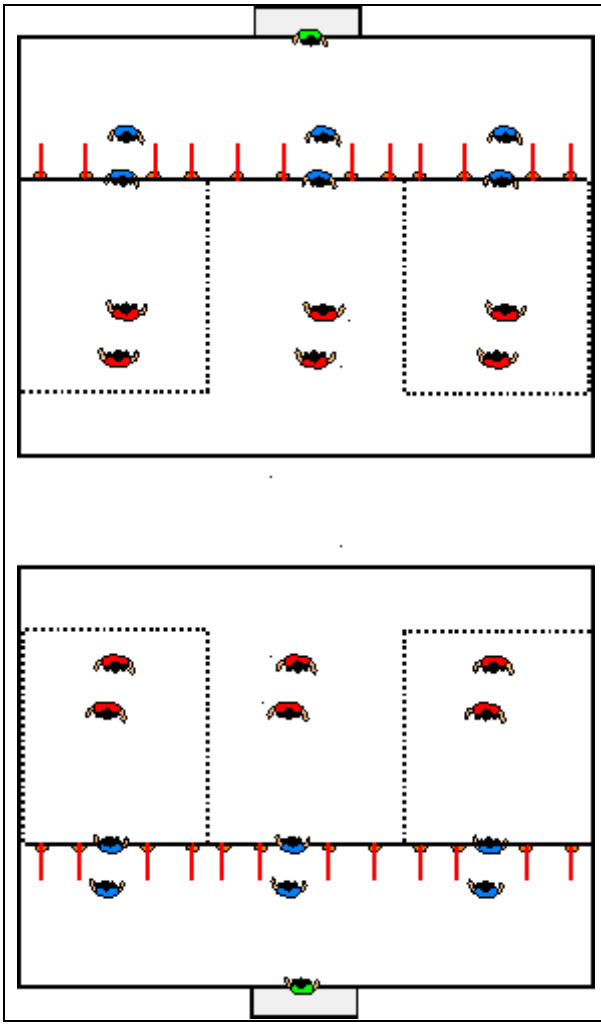
U11 Entraînement : Replacement défensif



OBJECTIF :
Maîtrise des appuis, de l'équilibre, maîtrise du corps, maîtrise du ballon
ORGANISATION
2 ateliers identiques 5 cônes et 5 cerceaux, 5 ballons, 10 à 12 joueurs

DEROULEMENT 8 à 12 joueurs
Le joueur doit réaliser le parcours
Pas chassé entre les cerceaux avec appui dans les cerceaux
Prise de balle et conduite entre les 2 portes en inversant les positions d'appui
Immobilisation du ballon dans le cerceau
Passage pied droit puis pied gauche
VARIANTE :
Mettre 2 parcours en parallèle et faire un relais



OBJECTIF :
Maîtrise des appuis, de l'équilibre, maîtrise du corps

ORGANISATION 12 plots, piquets ou coupelles
3 ateliers de 4 à 6 joueurs sans ballon
chasubles de 2 couleurs

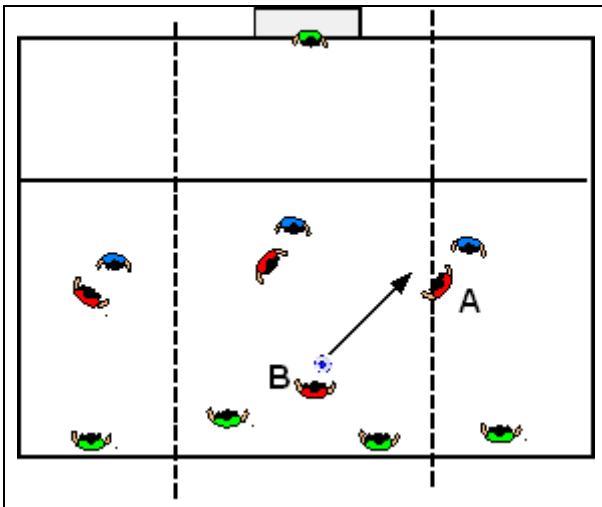
DEROULEMENT
L'attaquant doit passer dans l'une des portes sans se faire toucher par le défenseur
Compter les points

VARIANTE : Introduire un ballon

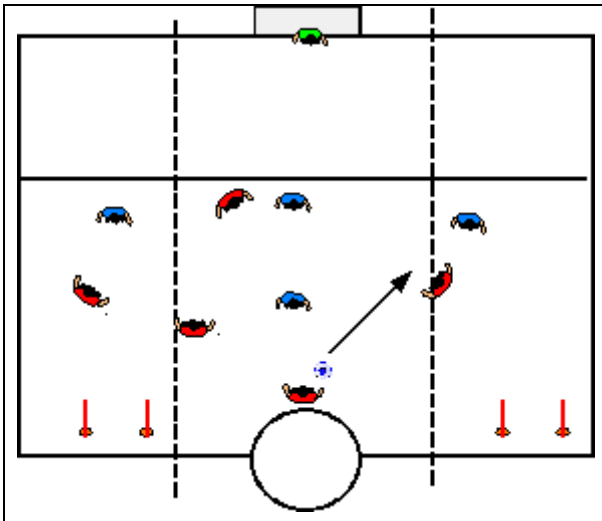
COACHING

Pour le défenseur :
ne pas se retourner
garder ses appuis dynamiques et son équilibre

Pour l'attaquant
faire une feinte avant de choisir une porte
prendre de la vitesse après la feinte
garder ses appuis dynamiques sur les changements de direction



OBJECTIF :
Maîtrise des appuis, de l'équilibre, maîtrise du corps, maîtrise du ballon
ORGANISATION Sur 1/4 Terrain
Durée 20'
4 contre 3 défenseurs
DEROULEMENT
Départ de l'exercice:
L'attaquant A fait un appel contre appel pour recevoir le ballon dans les pieds sur une passe de l'autre attaquant B.
Dès que B a fait la passe les 7 joueurs jouent
Lorsque le ballon sort de la surface de jeu ou qu'un défenseur fait une relance sur un attaquant au repos ou au gardien ; l'exercice est terminé.
L'exercice reprend avec les joueurs verts
VARIANTE : Inclure le hors-jeu
Les défenseurs par leur positionnement doivent obliger le porteur du ballon à aller ou donner le ballon sur les côtés.



OBJECTIF :
Améliorer le replacement collectif
Fermer l'espace en défense
Rechercher le partenaire disponible
ORGANISATION1/2 terrain, 4 piquets , 5 + gardien contre 4
DEROULEMENT
Les attaquants marquent dans le grand but , les défenseurs marquent dans les petits buts.
Obliger les défenseurs à faire 3 passes
Demander aux attaquants à jouer vite 2 touches max.
Changer de joueurs toutes les 3 minutes
COACHING
Se replacer à la perte du ballon :
le défenseur le plus proche du ballon fait un pressing sur l'adversaire
les autres se replient dans leur zone ou viennent en marquage sur un adversaire.