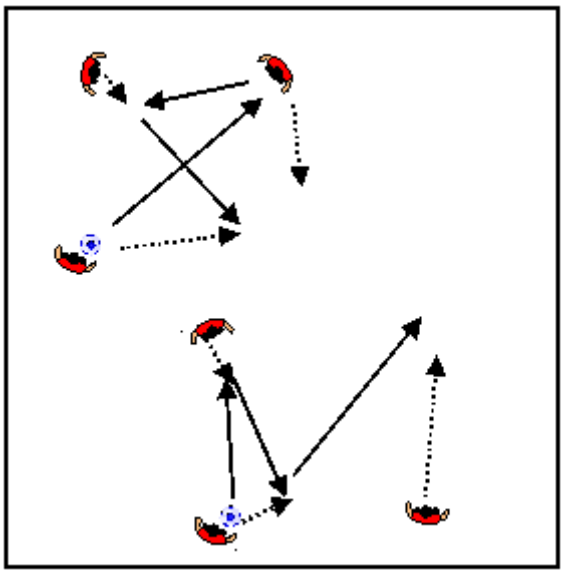
U13 Entrainement : se placer se déplacer se replacer



Objectif :

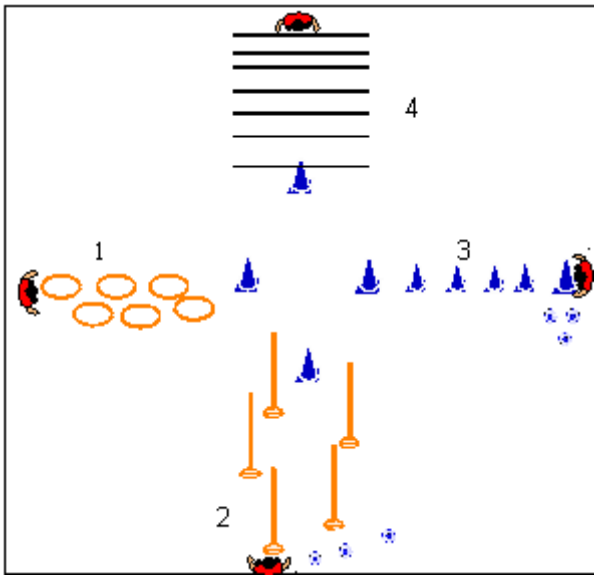
Se déplacer pour recevoir le ballon

Matériel : 1/2 terrain , 1 ballon pour 3 joueurs

Déroulement :

9 à 12 joueurs

Passe avec déplacement pour recevoir le ballon



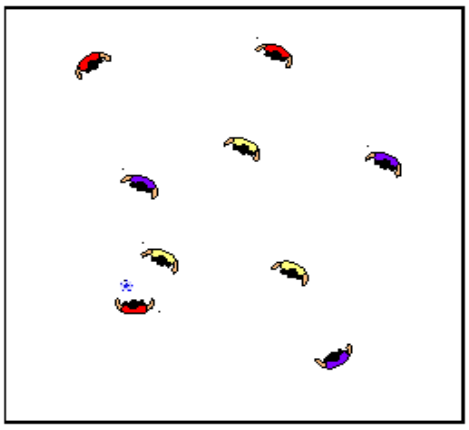
Objectif :
Améliorer les appuis, les dissociations segmentaires, la fréquence gestuelle

Durée: 6 minutes sans ballon + 6 minutes avec ballon
Description : 10 à 12 joueurs

Les joueurs sont répartis sur chaque exercice

1. différents sauts dans les cerceaux
2. course en slalom
3. skipping latéral levée des genoux
4. fréquence gestuelle prise d'élan de course

3 séries de 4 avec ballon sauf les exercices 1 et 4

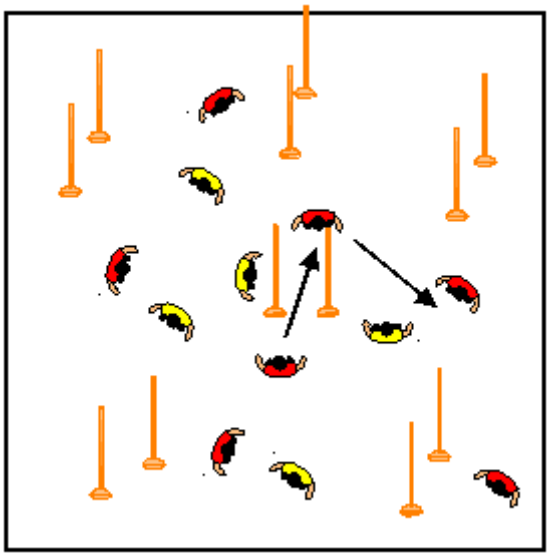


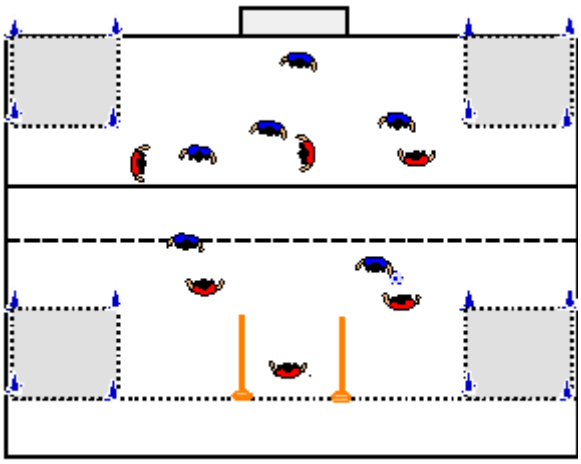
Objectif :
se déplacer et se replacer

Durée 15 minutes
Description :
3 équipes de 3 joueurs
6 contre 3
les 6 attaquants doivent garder collectivement le ballon. L'équipe du joueur qui perd le ballon vient en défense contre les 2 autres

Coaching

	Se déplacer pendant le trajet du ballon Se mettre en losange pour créer un réseau de circulation du ballon

	<u>Objectif :</u> Garder collectivement le ballon en se déplaçant et se replaçant <u>Durée</u> 5 fois 3 minutes <u>Description :</u> 3 équipes de 6 Chaque équipe marque des buts en effectuant un échange entre les portes. Ne pas marquer deux fois de suite dans la même porte; <u>Variante :</u> Celui qui reçoit le ballon au travers de la porte doit trouver un troisième joueur pour marquer un point <u>Coaching</u> Se déplacer pour recevoir le ballon entre les portes Conserver pour effectuer une passe précise

	<u>Objectif :</u> Se déplacer <u>Matériel</u> : 1/2 terrain 4 zones de 10 m x 10 m délimitée par des cônes 6 contre 6 <u>Déroulement :</u> Le ballon doit passer par une zone à droite et à gauche ou à gauche puis à droite avant de marquer L'équipe qui intercepte en partie offensive ne fait passer le ballon que par une zone. Les défenseurs ne peuvent jouer le ballon dans les zones latérales.