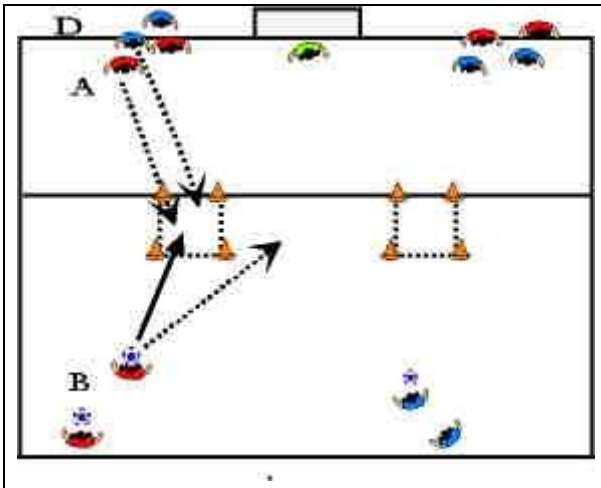
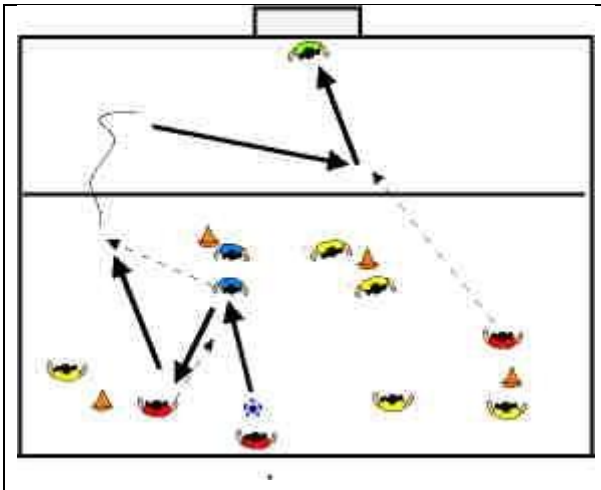
U13 Exercices et jeux techniques



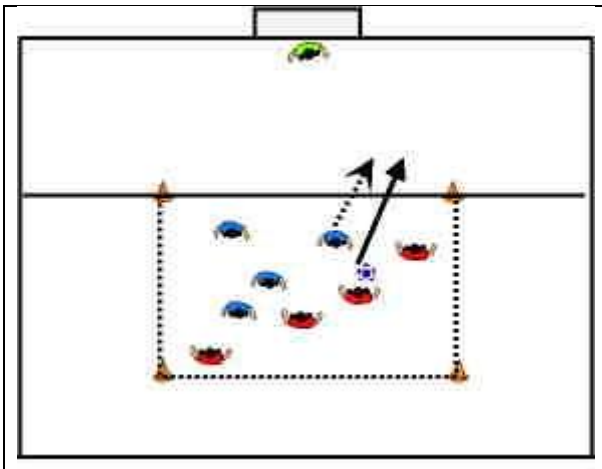
Objectif :
Conduite, passe, précision du tir, gestes défensifs,

Matériel : 1/2 terrain 8 cônes et ballons
Description
Le Joueur A part de la zone de but avec le défenseur D dans son dos et reçoit la balle de B dans un rectangle de 5 m x 2m.
Il a 2 choix :
Il contrôle la balle, élimine D et va frapper au but
Il contrôle la balle et effectue une passe courte à gauche ou à droite de la petite zone pour le joueur B qui va frapper au but.
Note : le joueur D ne peut intervenir que dans la petite zone.



Construction sur le côté

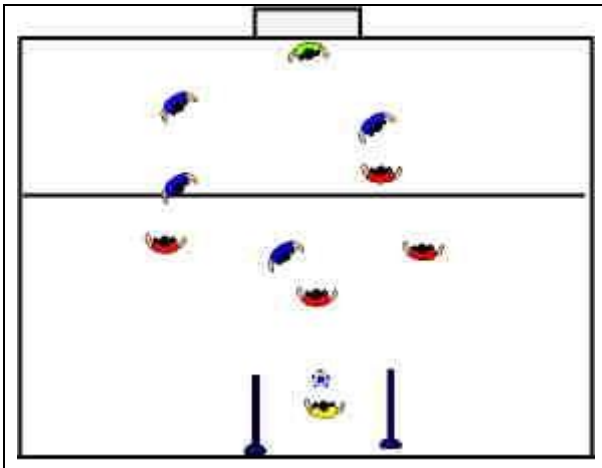
Objectif de l'exercice: Créer une attaque sur le côté
Matériel : cônes et ballons
12 joueurs et plus
Déroulement
Côté gauche. Jeu en triangle. Le joueur rouge donne en profondeur (1) pour le joueur bleu qui remet sur l'appui (2) et effectue un appel en diagonal pour recevoir le ballon (3), il le conduit (4) et centre (5) pour le joueur rouge placé à droite qui tire (6)
Ensuite démarrage côté droit. les joueurs reviennent dans leur file d'origine. Changement des files tous les 5 mouvements
Aspects Physiques dominante anaérobie alactique
Aspects Tactique construction du jeu ,circulation de la balle, finition



Objectif :
Travail de Conduite, passe, précision du tir, gestes défensifs,

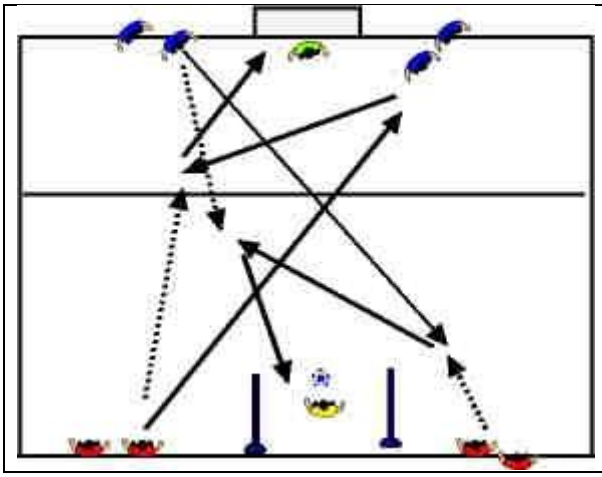
Matériel : 1/2 terrain 8 cônes et ballons
Déroulement
Terrain avec une zone centrale de 30 sur 30 m limitée avec des coupelles
1 gardien
4 contre 4 dans la zone latérale

L'équipe qui possède le ballon doit le donner à un attaquant qui fait un appel. Le défenseur suit



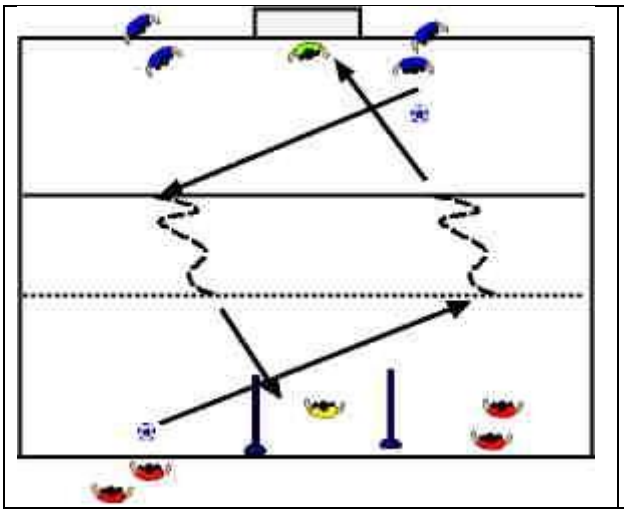
Petit jeu de finition

Objectif de l'exercice travailler la finition
Matériel : 1/2 terrain
Déroulement :
jeu 5 c 5 sur 2 buts sur une surface de 40 m sur 30 m
Parce que les buts sont juste séparés de 30 m , les joueurs pratiquent un jeu vif et frappent très souvent au but dans toutes les positions.
Le jeu commence avec des touchers illimités et se poursuit en 1 touche.
Aspects Physiques dominante aérobie
Aspects Tactique vision du jeu, circulation de la balle, pressing, conservation de la balle
Aspects Technique complète



Objectif de l'exercice travailler la finition

Matériel : 1/2 terrain, 2 piquets , 10 ballons
Déroulement :
1 joueur rouge fait une longue passe à 2 joueur bleu qui après maîtrise du ballon remet sur un dans la course
1 frappe
Insister sur la maîtrise du ballon par le joueur qui reçoit
VARIANTE :
Idem avec 3 et 4



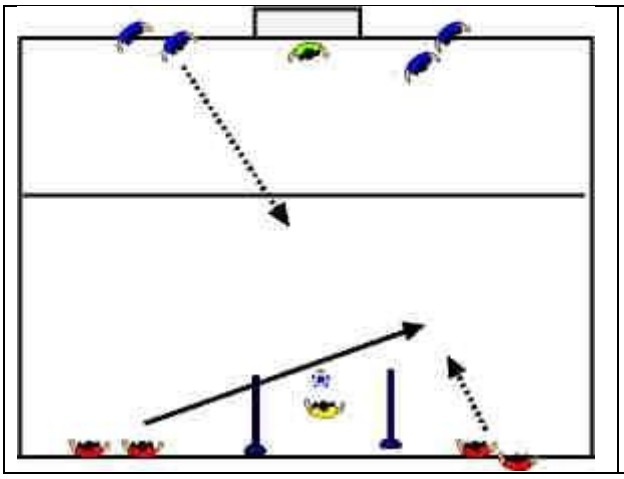
Objectif de l'exercice travailler la finition

Matériel : 1/2 terrain

Déroulement :
Joueur vert donne à joueur blanc qui conduit et frappe au but. dans l'autre sens idem entre joueurs rouges et bleus

Objectif : création d'une situation de tir et frappe au but

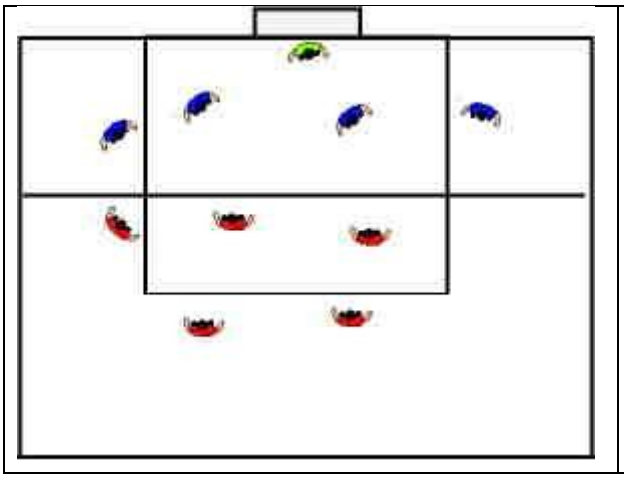
Objectif technique : la passe, le contrôle, le tir



Objectif de l'exercice travailler la finition

Matériel : 1/2 terrain
Déroulement :
Situation de départ Le gardien B fait une passe longue sur l'équipe A
A attaque le but du gardien B . Lors que le gardien fait la passe un défenseur de B défend le but
L'équipe qui marque garde le ballon

VARIANTE :
Ajouter un défenseur pour faire 2 c 2



Objectif de l'exercice travailler la finition

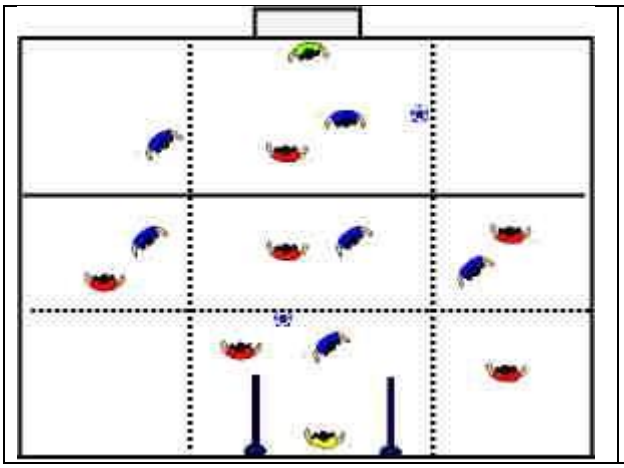
Matériel : 1/2 terrain Terrain 40 sur 30

Déroulement :

2 + un gardien contre 2 + 3 ou 4

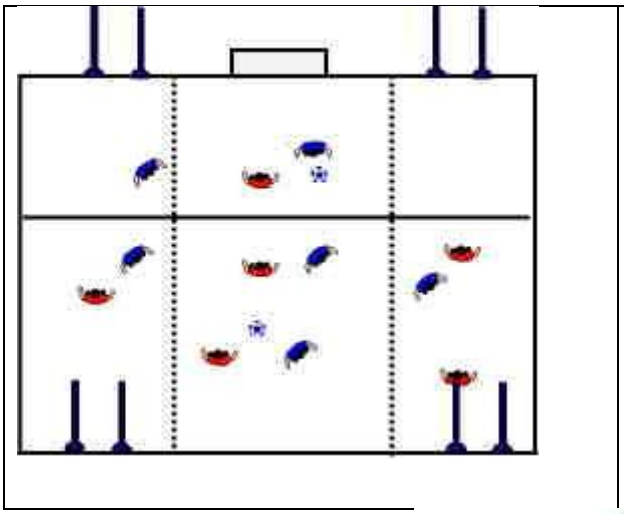
Les attaquants utilisent les appuis sur les côtés pour construire l'attaque

Changer les joueurs toutes les 10 attaques
Compter le nombre de buts



Objectif de l'exercice
travailler l'occupation de l'espace

Matériel : 1/2 terrain
Déroulement : 9 zones, 7 contre 7
L'équipe A blanche marque dans le grand but.
L'équipe B noire marque dans les 2 petits buts
Les joueurs doivent rester dans leur zone sauf l'attaquant noir
Variante :
Le jouer qui fait la passe peut changer de zone



Objectif de l'exercice
travailler l'occupation des zones

Matériel : 1/2 terrain 8 piquets
Déroulement :
Chaque équipe défend 2 buts
Les joueurs doivent marquer dans un des buts adverses
Le jeu est libre dans la zone centrale
A partir de cette organisation l'entraîneur peut changer :
les consignes
le placement des joueurs dans les zones
les buts à défendre ou à attaquer