

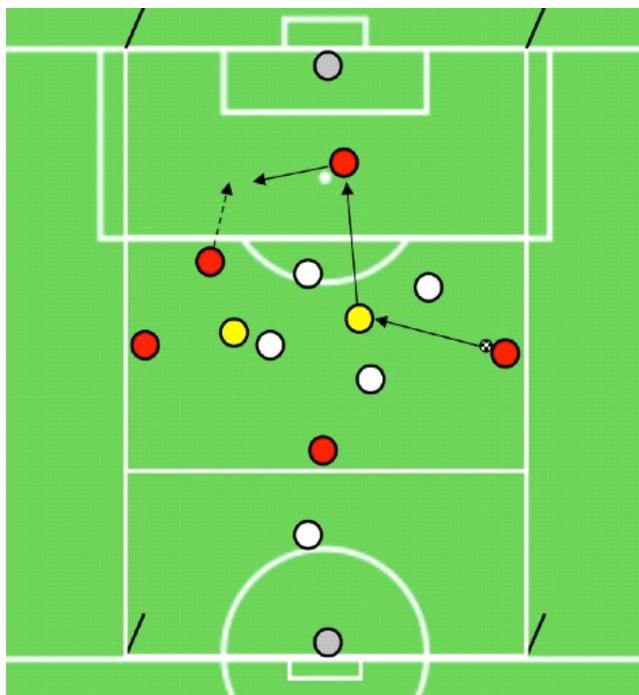
PHASE DE JEU	DESEQUILIBRER /FINIR
REGLE D'ACTION COLLECTIVES	Marquer
REGLE D'ACTION INDIVIDUELLES	<b>PORTEUR</b> : se mettre en position favorable pour marquer ou faire marquer <b>NON PORTEUR</b> : Accentuer l'incertitude de la défense- Se déplacer pour conclure l'action
MOYENS TECHNIQUES	les tirs, les prises de balles plus tirs

1) jonglage 15 mn

2) Jeu à 3 pour déséquilibrer et finir l'action 20 mn

ORGANISATION :

Vous avez besoin de 12 joueurs dont 2 jokers + 2 gardiens. Dans un espace de 48 mètres de profondeur et 30 mètres de largeur, diviser l'espace de jeu en 3 zones. La zone médiane est de 18 mètres de largeur et 30 mètres de largeur.



EXPLICATIONS :

L'action démarre de la zone médiane. L'équipe en possession du ballon aidée par 2 joueurs jokers doit réussir 6 passes minimum avant de trouver l'attaquant en zone offensive. Si l'adversaire récupère le ballon, il doit aussi réussir 6 passes minimum avant de jouer avec leur attaquant.

Quand l'attaquant a été trouvé par une passe, il doit remiser ou dévier ( en 1 touche ) sur un 3ème joueur pour finir l'action en frappant au but en moins de 3 secondes.

L'adversaire ne peut pas défendre dans la zone offensive.

3) EXERCICE

<b>Catégorie :</b> <b>U13</b>	<b>Exercice N° :</b> <b>42</b>	<b>Espace :</b> <b>30x40m</b>	<b>Effectif :</b> <b>9</b>	<b>Durée :</b> <b>12'</b>	<b>On a le ballon</b> Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	<b>On n'a pas le ballon</b> S'opposer à la progression S'appuyer pour protéger son but
<b>Thème de la séance : Marquer - le jeu de volée</b>						
<b>Descriptif</b>						
<b>Tâches</b>	<b>OBJECTIF</b>	Améliorer le jeu de volée				
	<b>BUT</b>	Marquer				
	<b>CONSIGNES</b>	Ballons côté gauche : Volée pied gauche de face et de côté Ballons côté droit : Volée pied droit de face et de côté Ballons lancés à la main - Attention à la répétition Changer de côté - Changer les lanceurs				
<b>Eléments pédagogiques</b>	<b>VARIABLES</b>	Ballons côté gauche : Volée pied droit de face et de côté Ballons côté droit : Volée pied gauche de face et de côté Si nécessité, ballons lancés de volée				
	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>	<b>EFFECTIVE</b> - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes				
	<b>VEILLER A :</b>					
		Prendre l'information sur le but - apprécier la trajectoire Utiliser le cou de pied, frapper de haut en bas				

4) situation idem que mercredi 20 mn

finir sur une opposition