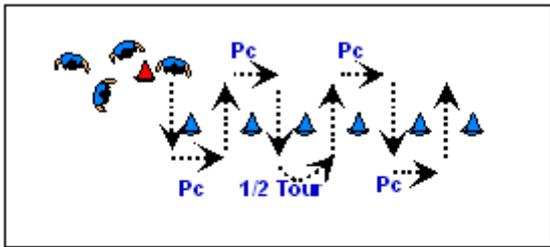
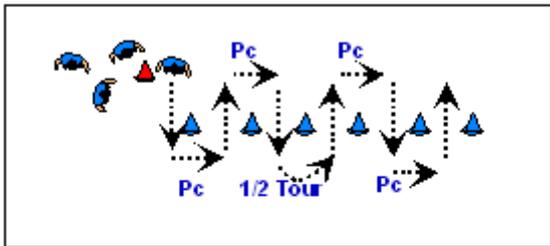
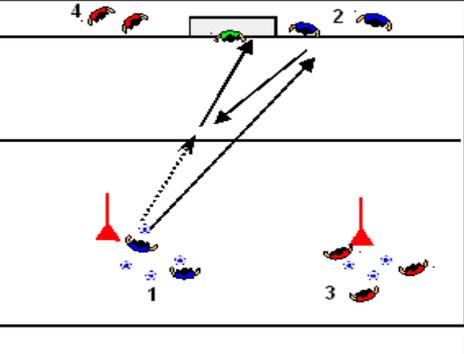
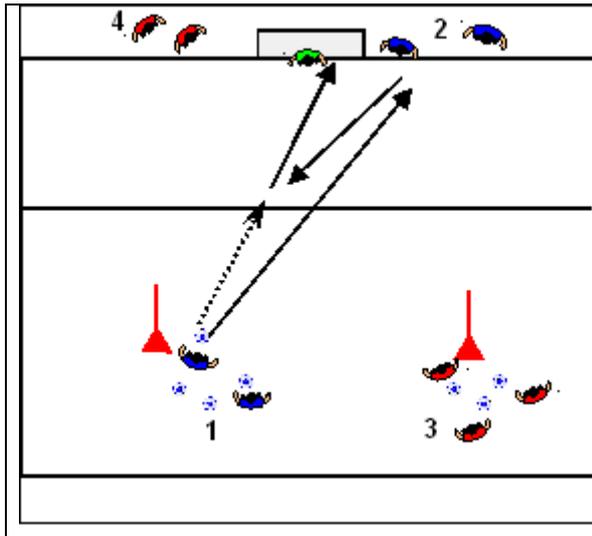


U13 Entraînement : La Frappe

	<p><u>ORGANISATION</u></p> <p>8 plots</p> <p><u>DEROULEMENT</u></p> <p>Sans ballon</p> <p>: 5 fois</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. courir en avant 2. pas chassé gauche 3. Reculer en course rapide 4. Pas chassé gauche 5. courir en avançant 6. faire un demi-tour 7. courir en avançant 8. passe-droit 9. courir en reculant 10. pas chassé droit 11. courir en avançant et revenir au point de départ
---	--

	<p><u>DEROULEMENT</u></p> <p>Avec ballon</p> <p>: 5 fois</p> <ul style="list-style-type: none"> •conduite rapide en avant •pas côté gauche conduite avec la semelle •Reculer, conduite avec la semelle •Pas côté gauche conduite avec semelle •Conduite raide avant •faire un demi-tour •conduite rapide avant •passe de côté conduite avec semelle •conduite en reculant •pas coté droit <p>conduite rapide et revenir au point de départ</p>
---	--

	<p><u>OBJECTIF</u> Améliorer la frappe de passe et au tir au but</p> <p><u>ORGANISATION</u></p> <p>1/4 terrain</p> <p>2 zones de 6m devant les buts</p> <p>5 contre 5 + 1 gardien</p> <p><u>DEROULEMENT</u></p> <p>1 fait une longue passe à 2 qui après maîtrise du ballon remet 1 sur un temps dans la course qui</p>
---	---

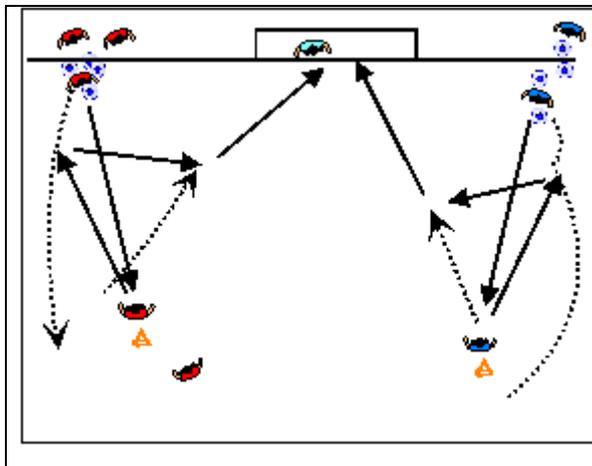


frappe
 3 fait une longue passe à 4 qui après maîtrise du ballon remet 3 sur un temps dans la course qui frappe
 Compter le nombre de tir réussi par équipe
VARIANTE

Le joueur 2 qui remet peut monter sur 1 pour l'empêcher de marquer idem pour 4

COACHING

Insister sur la maîtrise du ballon par le joueur qui reçoit



OBJECTIF

Améliorer la frappe de passe et au tir au but

ORGANISATION

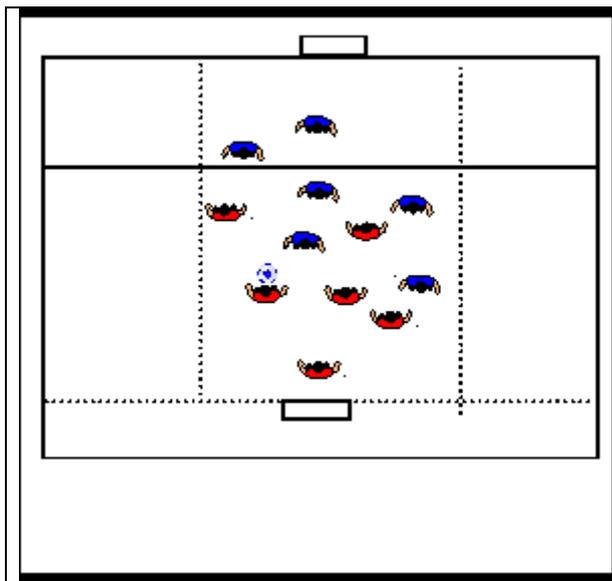
1/4 terrain
 2 plots

DEROULEMENT

Le joueur 1 fait une passe à 2 qui remet à 1 qui remet à 2 dans le course qui frappe

CRITERE DE REUSSITE

Demander des frappes précises et la bonne surface de contact pour effectuer la frappe



OBJECTIF : travailler la finition

ORGANISATION

1/4 terrain
 2 plots

DEROULEMENT

jeu 5 c 5 sur 2 buts sur une surface double de la surface de réparation. Le jeu commence avec des touchers illimités et se poursuit en 1 touche. 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.

Aspects Physiques dominante aérobie

Aspects Tactique

vision du jeu, circulation de la balle, pressing, conservation de la balle

Aspects Technique complète