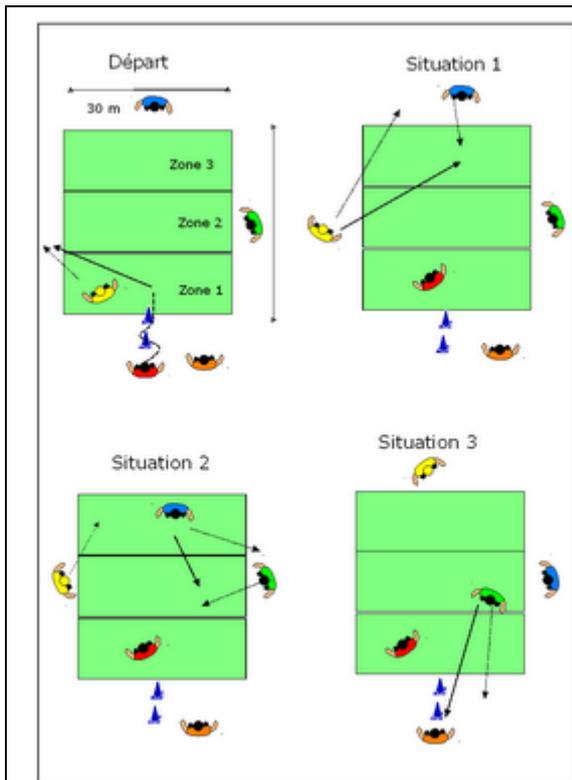


## U13 Exercices : Départ en démarquage



### Objectif

Apprendre aux joueurs à se démarquer et à aller occuper un espace libre

### Description

5 à 7 joueurs

Terrain de 30 m sur 30 m coupé en 3 zones

Durée 3 x 6 minutes

### Placement du départ

Le joueur jaune est dans la zone 1 Joueur bleu à l'extérieur de la zone 3 le joueur vert à l'extérieur de la zone 2

Les autres joueurs sont placés à l'extérieur de la zone 1

### Déroulement:

Le joueur rouge après une conduite de balle rentre dans la zone 1. A ce moment le joueur jaune sort de la zone 1 par un démarrage rapide et reçoit dans sa course le ballon du joueur rouge. . Lorsque le joueur Bleu pénètre dans la zone 3 par un démarrage rapide il reçoit le ballon du joueur jaune qui va dans l'espace libéré à la place du joueur bleu.

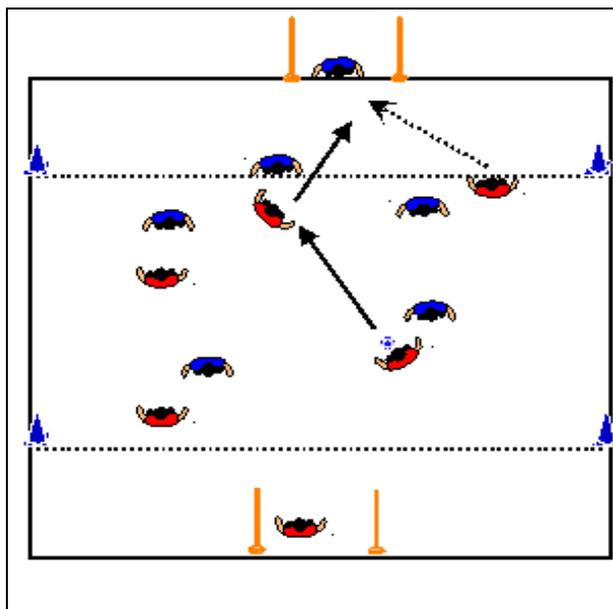
Après que le joueur bleu a reçu le ballon, le joueur vert rentre dans la zone 2 par un démarrage rapide et reçoit le ballon dans sa course qu'il conduit dans la zone 1 et le transmet au joueur orange.

Puis le cycle recommence.

### Coaching :

Insister sur le démarquage rapide avant la transmission du ballon

C'est le démarquage qui déclenche la passe  
Après la passe chaque joueur va se placer dans l'espace laissé libre par le joueur qui s'est démarqué.



**Objectif**

Sortir du marquage d'un joueur et faire des Appels dans l'espace

**Description :**

5 contre 5 et 2 gardiens.

terrain de 30 m sur 40 m

Les défenseurs ne peuvent rentrer dans leur zone de défense près de leur but avant un attaquant.

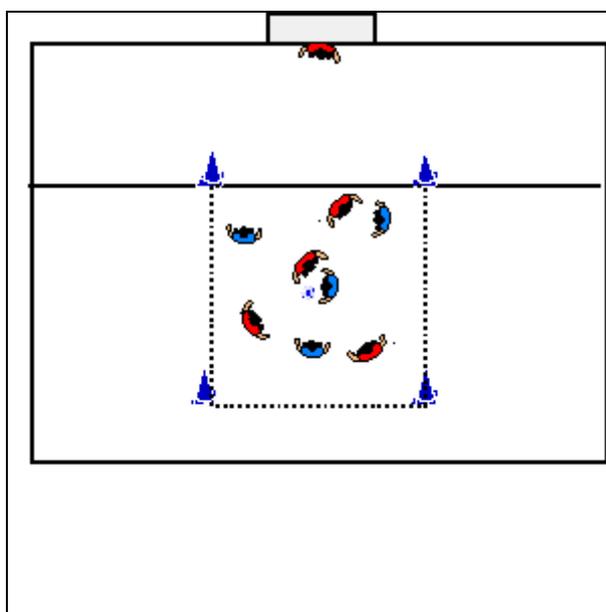
Le but n'est valable que si le ballon a été donné à un joueur qui rentre dans la zone défensive.

**Coaching :**

Donner au jeu une intensité maximum et solliciter la mobilité des joueurs

**Variante:**

Les défenseurs défendent sur tout le terrain



**Objectif :**

Chercher à démarquer un partenaire

**Matériel :** 1/2 terrain 4 cônes et ballons

Terrain avec une zone centrale de 30 sur 30 m limité avec des cônes

4 contre 4 avec 1 gardien

**Déroulement**

L'équipe qui possède le ballon doit le donner à un attaquant qui sort du marquage et qui fait un appel. Dans la zone des 13 m.

Seul le défenseur qui le marque suit. Si le joueur n'est pas marqué aucun défenseur ne rentre dans la zone pour défendre

