

## Fiche exercice

Initiation  
U8 - U13

Intelligence de jeu **La Progression du Ballon**

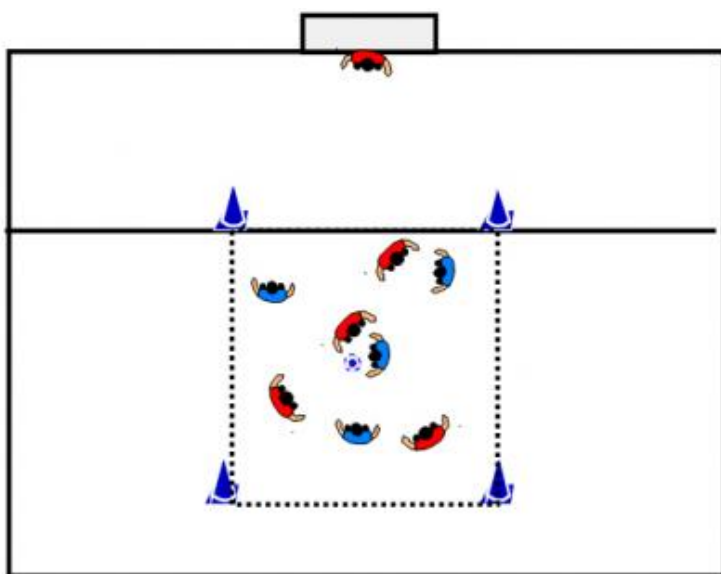
# Marquage - Démarquage : échauffement

### Objectif :

Chercher à démarquer un partenaire

### Effectif :

8 joueurs + 1 gardien



### Dimensions :

1/2 terrain, avec une zone centrale de 30m sur 30m limité avec des cônes.

### Matériel :

4 cônes ballons

### Mise en place / Organisation et consignes :

4 contre 4 avec 1 gardien : L'équipe qui possède le ballon doit le donner à un attaquant qui fait un appel. Dans la zone des 13m. Seul le défenseur qui le marque suit. Si le joueur n'est pas marqué aucun défenseur rentre dans la zone pour défendre.