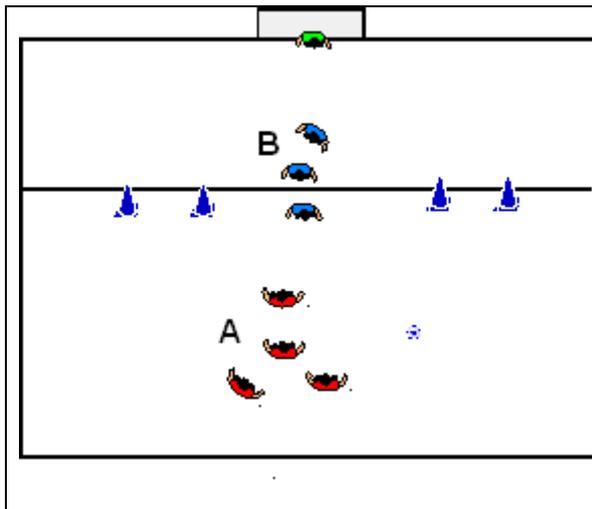


U13 Entraînement : Le Replacement défensif



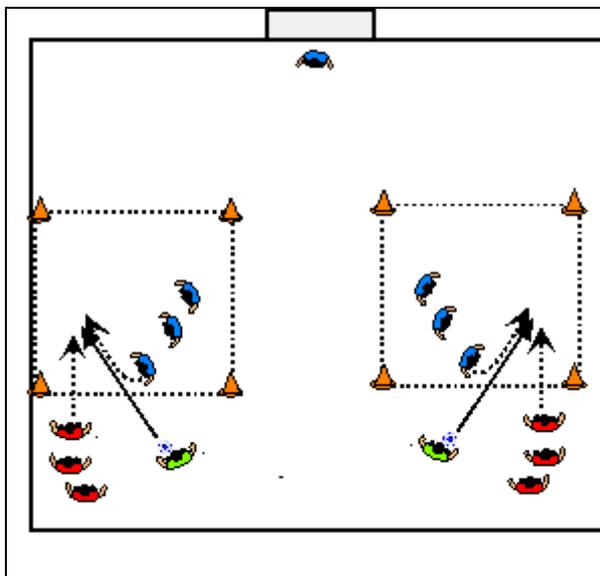
Appuis - Changement de Direction

Description :

4 plots
3 ateliers de 4 à 6 joueurs
Mettre les chasubles
L'attaquant A doit passer dans l'une des portes sans se faire toucher par le défenseur B
Compter les points

VARIANTE :

Introduire un ballon



Objectif: Améliorer la technique défensive : le placement par rapport à un attaquant

Description :

Sur 1/2 Terrain 2 espaces de 30 x 25m
10 à 12 joueurs
Le défenseur cherche à enlever le ballon à l'attaquant en se plaçant correctement au cadrage

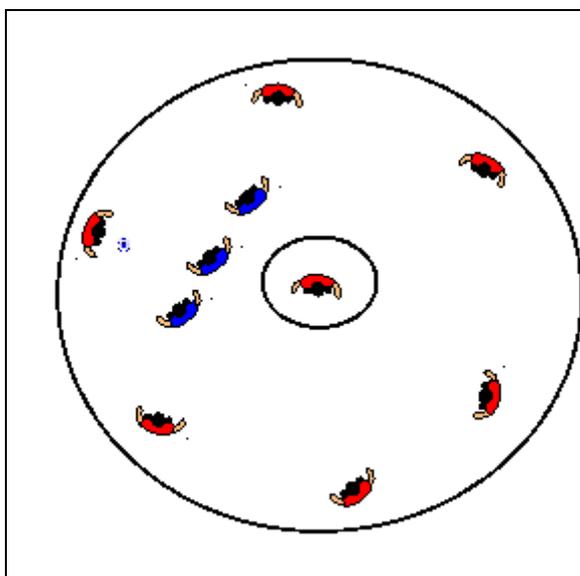
L'entraîneur fait la mise en jeu

Consigne :

Le défenseur ne doit pas se retourner

Commentaires:

Le défenseur doit trouver la bonne distance pour défendre et pousser l'attaquant vers la touche.



Objectif : Fermer les espaces

Défensivement :

Réduire les espaces pour éviter la passe dans le dos.

Offensivement:

créer des espaces pour la transmission de balle

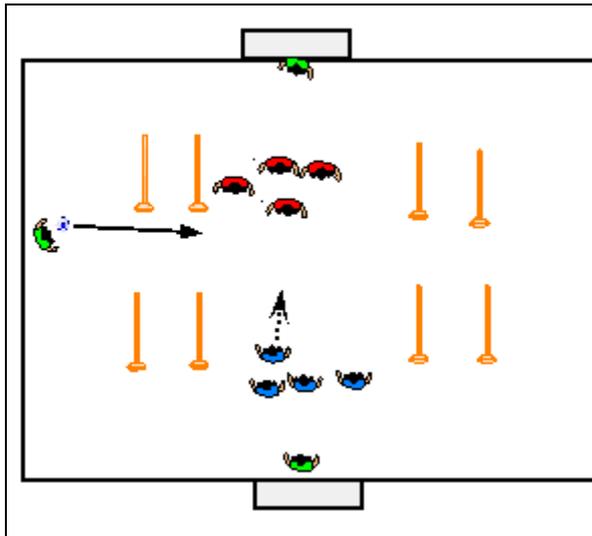
Description

Tracé avec des plots 2 cercles un de 5 m et un de 30 m de diamètre

6 attaquants plus 1 au centre du second cercle contre 3 défenseurs.

Les attaquants font circuler en passes latérales très rapidement le ballon afin de trouver un angle de passe pour leur partenaire .

Les défenseurs doivent solidairement et

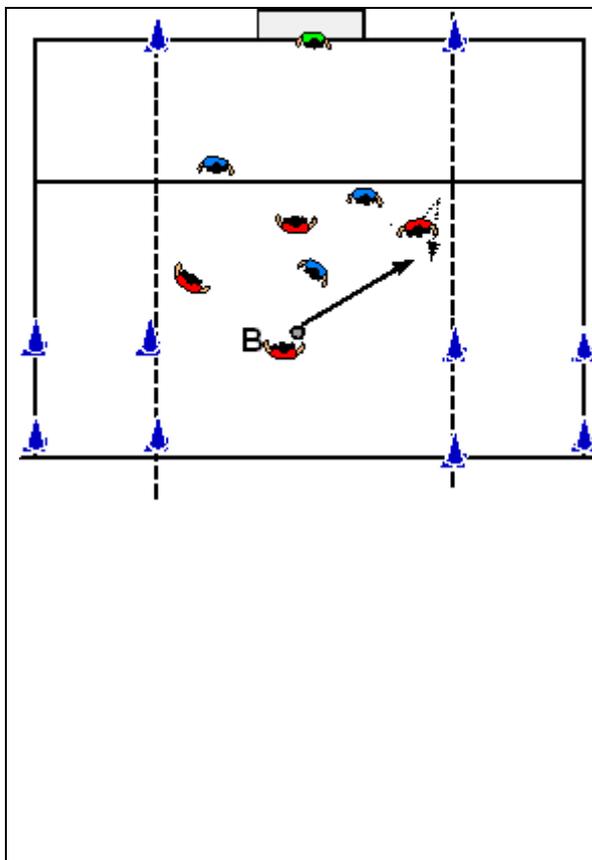


1. Le joueur bleu doit passer entre les 2 portes défendu par le joueur rouge sans se faire toucher
 2. Le ballon est donné au joueur rouge qui doit passer dans une des 2 portes si le joueur bleu récupère le ballon il va passer dans une des 2 portes défendue par le joueur rouge
 3. Même exercice + les frappes
- limiter la durée à 10 secondes

Coaching :

Défenseur: Observer les pieds de l'attaquant qui indiquent la direction du dribble

Attaquant : Amorcer une feinte et prendre de la vitesse pour passer le défenseur



Objectif:

Défenseurs : Fermer l'espace en défense. Occuper correctement les zones suivant le système de jeu choisi en défense.

Description :

Sur 1/2 Terrain à 9

Durée 20'

4 contre 3 défenseurs

Départ de l'exercice:

L'attaquant A fait un appel contre appel pour recevoir le ballon dans les pieds sur une passe de l'autre attaquant B.

Dès que B a fait la passe les 7 joueurs jouent Lorsque le ballon sort de la surface de jeu ou qu'un défenseur fait une relance dans un des 2 carrés matérialisés par des plots; l'exercice est terminé.

VARIANTE : Inclure le hors-jeu

Coaching : Replacer sans cesse les défenseurs Les défenseurs par leur positionnement doivent gêner les attaquants par leur placement (couper les passes), leur harcèlement, leur engagement

Objectif :

Défenseurs :

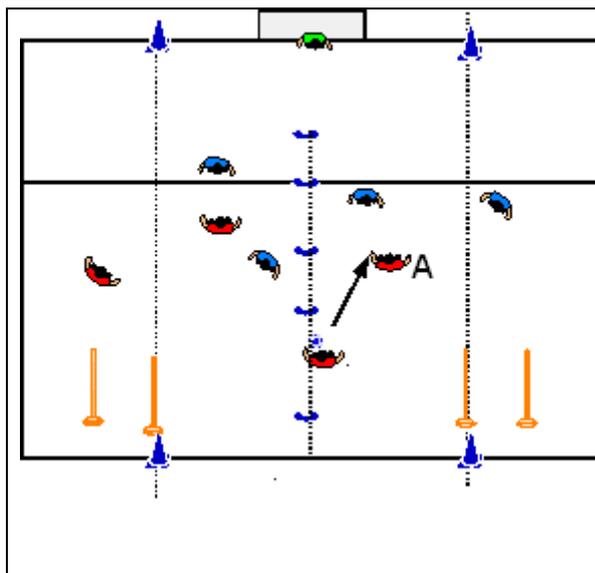
Fermer l'espace en défense. Occuper correctement les zones.

Attaquants:

Rechercher le partenaire disponible

Description :

1/2 terrain à 9



durée : 10'

Matérialiser les zones par des coupelles
4 + gardien contre 4

Attaquants contre défenseurs

Les attaquants marquent dans le grand but, les
défenseurs marquent dans les petits buts.

Consigne :

Obliger les défenseurs à faire 3 passes

Demander aux attaquants de jouer vite 3
touches max.

Obliger aux attaquants de jouer dans toutes les
zones latérales

Commentaire:

Ce jeu oblige les joueurs à lever la tête et voir
plus loin.

