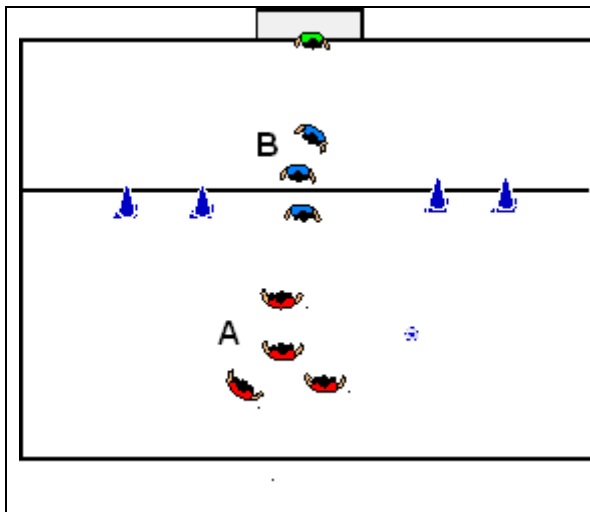


U13 Entraînement : Le Replacement défensif



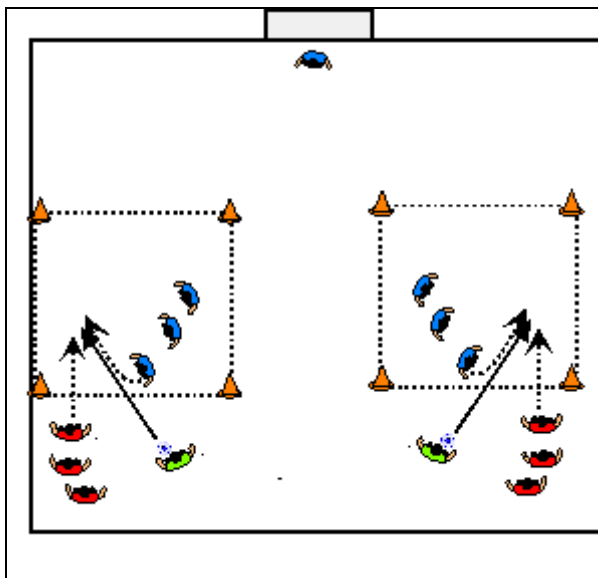
Appuis - Changement de Direction

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

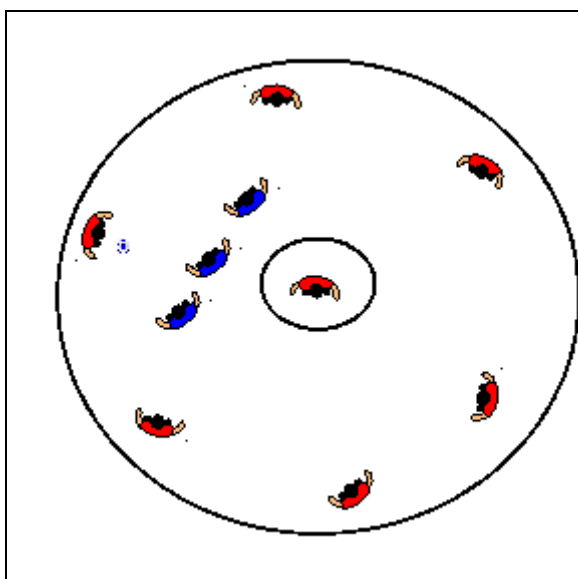
L'entraîneur fait la mise en jeu

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

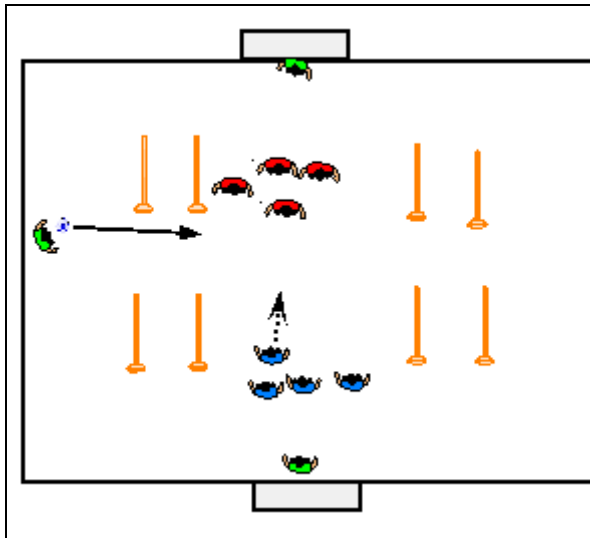
	rapidement glisser en fonction de la position du ballon afin d'éviter d'ouvrir un espace à la passe. La passe doit se faire uniquement à ras de terre.
--	--

	<p>Objectif : Se replacer et occuper les espaces libres</p> <p>Attaquants : Rechercher le partenaire disponible</p> <p>Défenseurs: Fermer l'espace en défense</p> <p>Description : 1/2 terrain 7 contre 7 <u>durée : 20'</u> Il est interdit aux joueurs de traverser la ligne centrale balle aux pieds. Les joueurs jouent normalement.</p> <p>Commentaire: Ce jeu oblige les joueurs à lever la tête et voir</p>
--	---

Le Remplacement Défensif Collectif

	<p>Objectif : Amélioration des appuis, Renforcement musculaire</p> <p>10 cerceaux, 10 cônes, 2 haies</p> <p>Description : Le joueur doit réaliser le parcours Sauts dans les cerceaux avec différents appuis Prise de balle et conduite entre les cônes en inversant les positions d'appui Immobilisation du ballon sur le piquet Passage pied droit puis pied gauche</p> <p>VARIANTE : Mettre 2 parcours en parallèle et faire un défi entre deux équipes</p>
--	---

	<p>Objectif : Amélioration de l'équilibre dans les appuis et le changement de direction</p> <p>Description : Sur 1/2 Terrain à 9, 8 piquets <u>Durée 20'</u> 2 fois 10 à 12 joueurs</p>
--	---

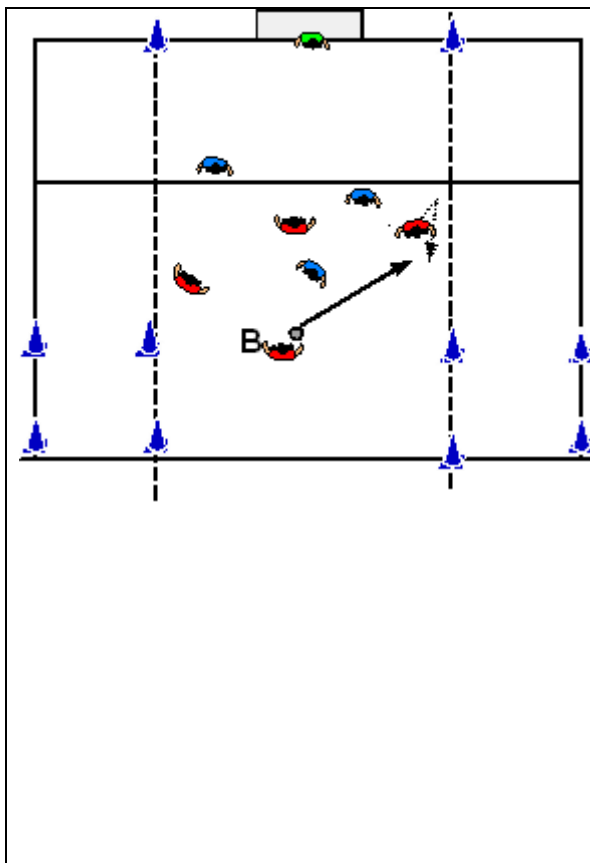


1. Le joueur bleu doit passer entre les 2 portes défendu par le joueur rouge sans se faire toucher
 2. Le ballon est donné au joueur rouge qui doit passer dans une des 2 portes si le joueur bleu récupère le ballon il va passer dans une des 2 portes défendue par le joueur rouge
 3. Même exercice + les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

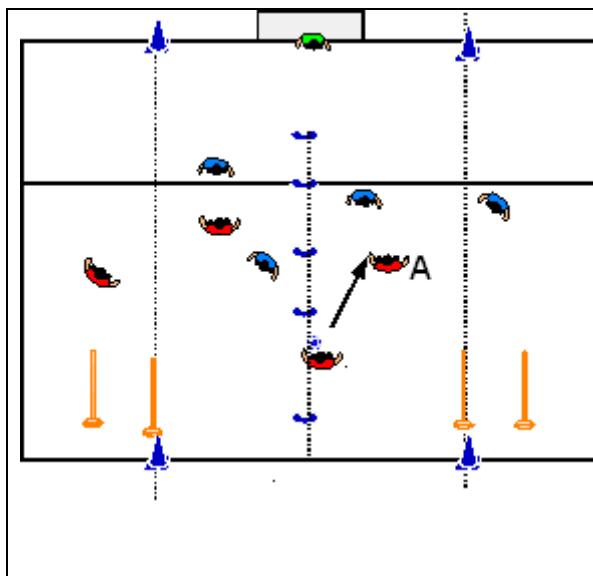
Fermer l'espace en défense. Occuper correctement les zones.

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.

