

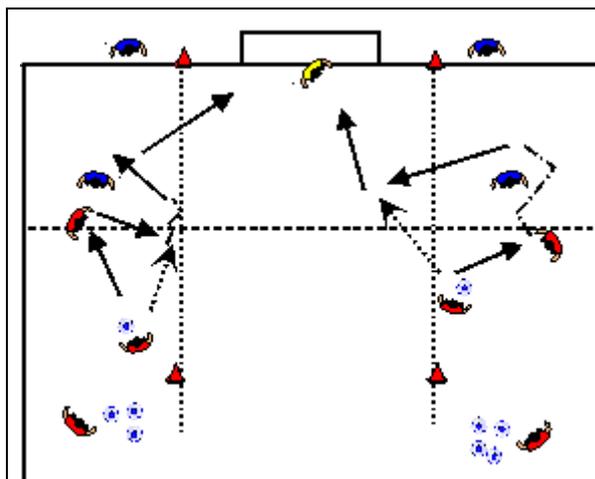
U13 Entraînement : Passe et Enchaînement

	<p><u>DESCRIPTION :</u></p> <p>Terrain 20 x 20 m</p> <p>10 à 12 joueurs</p> <p>5 à 6 portes</p> <p><u>Durée : 15 minutes</u></p> <p>Chaque équipe marque 1 point lors qu'elle fait une passe entre les plots et garde le ballon Tous les joueurs doivent se déplacer</p>
--	--

Motricité 2 séries Sauts à la corde par groupe de 3 ou 4 joueurs qui se relayent toutes les 3 minutes

	<p><u>Description :</u></p> <p>2 joueurs 3 plots espacés de 10 m, 1 ballon</p> <p>Le joueur 1 fait une passe à son partenaire placé à côté du plot, qui contrôle, passe derrière le plot et va contourner le deuxième plot pour donner une passe au premier joueur</p> <p><u>Insister</u></p> <p>La passe doit être effectuée dans le sens du corps Après avoir contourné le plot le joueur doit placer son corps face à son partenaire</p> <p><u>Variante:</u> le contrôle est orienté Critères de réussite</p> <ol style="list-style-type: none">1) le ballon doit être dans les pieds du partenaire avec la force adéquate.2) Le corps doit être correctement positionné
--	--

	<p><u>Description :</u></p> <p>3 joueurs 4 plots</p> <p>Le joueur 1 fait la passe au joueur du milieu qui doit contrôler, se retourner et passer au joueur 3 qui contrôle et contourne les plots avant de remettre au joueur du milieu.</p> <p>Changer les joueurs toutes les 3 minutes</p>
--	---



DESCRIPTION :

Terrain 20 sur 30 m

2 ateliers de 5 à 6 joueurs - A droite et à Gauche

2 attaquants contre 1 défenseur

Marquer sur un centre ou un one-deux.

Le premier attaquant doit au moins faire une passe.

Changer le défenseur à chaque passage

Le défenseur ne défend plus en dehors de la zone latérale marquée par les plots.

L'éducateur ou un joueur fait une passe au premier attaquant et le jeu se déroule

