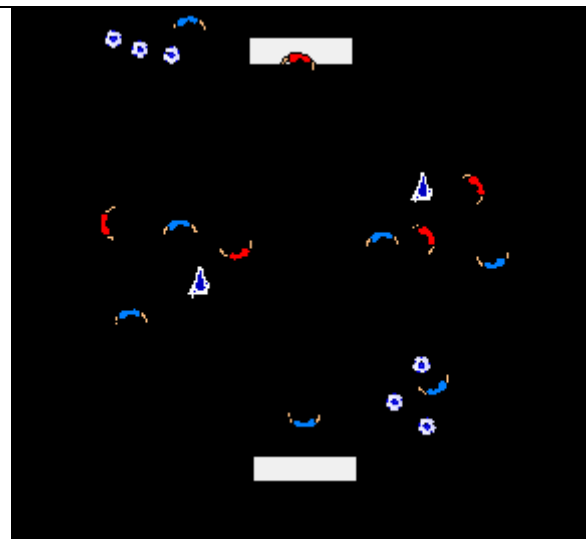


U13 Exercices et jeux : La finition

	<p><u>Travail du tir</u></p> <p><u>Description:</u> $\frac{1}{2}$ terrain, 3 plots De 6 à 12 joueurs Les joueurs C renvoient le ballon L'attaquant A dos au but fait un appel puis contre appel. B lui fait une passe A effectué une remise sur B qui fait une passe dans l'espace à droite ou à gauche pour A qui frappe au but.</p> <p><u>Objectif:</u> Améliorer le déplacement et la frappe au but.</p> <p><u>Variante :</u> Sans gardien, utiliser des quilles pour imposer que les tirs soient en dessous du sommet des quilles, à droite, à gauches des quilles entre les quilles</p>
--	---

	<p><u>Travail technique devant le but</u></p> <p><u>Description:</u> $\frac{1}{2}$ terrain, 9 plots et 5 cerceaux Le joueur A fait une passe au joueur B et effectue 4 sauts (variés les sauts). Pendant ce temps B effectue une conduite à travers 3 plots et tire au but. A récupère un ballon effectue un slalom et centre sur B Suite au tir B va toucher le plot placé au centre et se positionne pour recevoir le centre A</p> <p><u>Objectif:</u> Améliorer les qualités techniques : conduite, frappes, maîtrise du ballon</p> <p><u>Commentaires:</u> Insister sur a synchronisation entre les deux joueurs lors des centres</p>
--	--

	<p><u>Travail technique devant le but</u></p> <p><u>DESCRIPTION :</u> $\frac{1}{2}$ terrain 2 buts , De 6 à 12 joueurs 1 fait une longue passe à 2 qui après maîtrise du ballon remet sur un dans la course 1 frappe Insister sur la maîtrise du ballon par le joueur qui reçoit</p> <p><u>VARIANTE :</u> Idem avec 3 et 4</p>
--	---



Travail technique devant le but

DESCRIPTION :

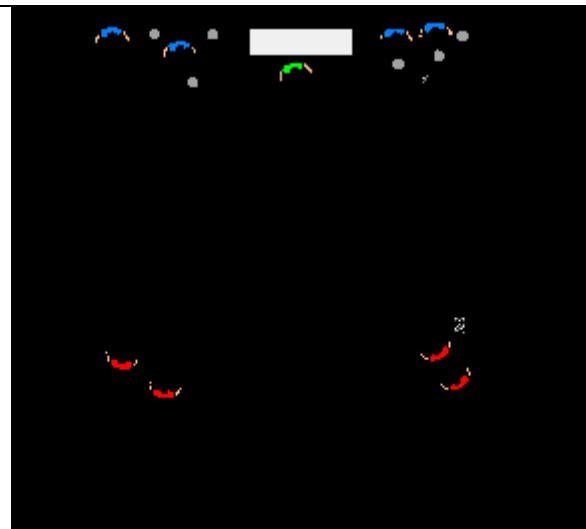
½ terrain

De 6 à 12 joueurs

Passé à l'attaquant pendant que le défenseur contourne le plot

VARIANTE :

Les joueurs changent de côté



Travail technique devant le but

DESCRIPTION :

½ terrain

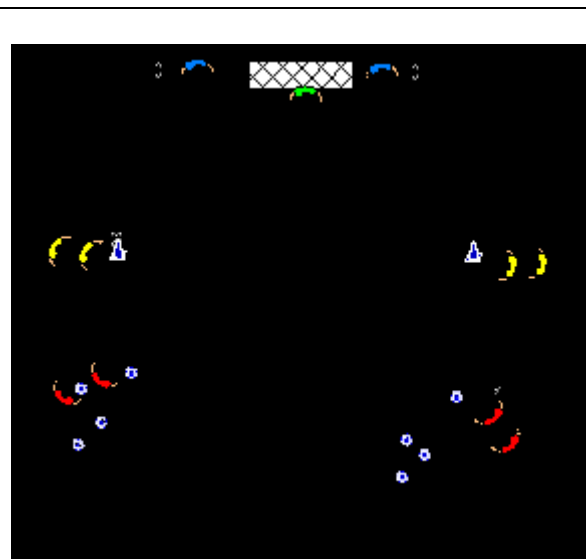
De 6 à 12 joueurs

Le joueur 1 fait une passe longue au joueur 2 qui contrôle et conduit le ballon vers le but et cherche à éliminer 1 avant la frappe

VARIANTE :

Alterner des deux côtés.

1 provoque le dribble et ne doit pas reculer



Travail technique devant le but

DESCRIPTION :

½ terrain

De 6 à 12 joueurs

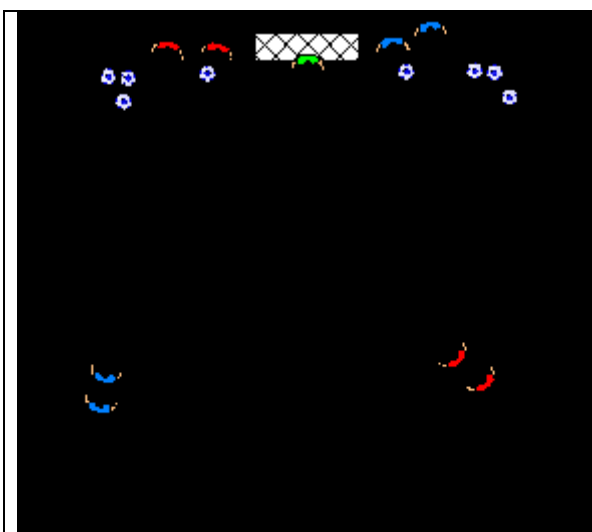
1 Passe à l'attaquant 2, le défenseur monte défendre sur 2 puis sur 1 après la remise

Frappe de l'attaquant

Si le défenseur récupère le ballon il frappe au but

VARIANTE :

Alterner les cotés



Travail technique devant le but

DESCRIPTION :

½ terrain

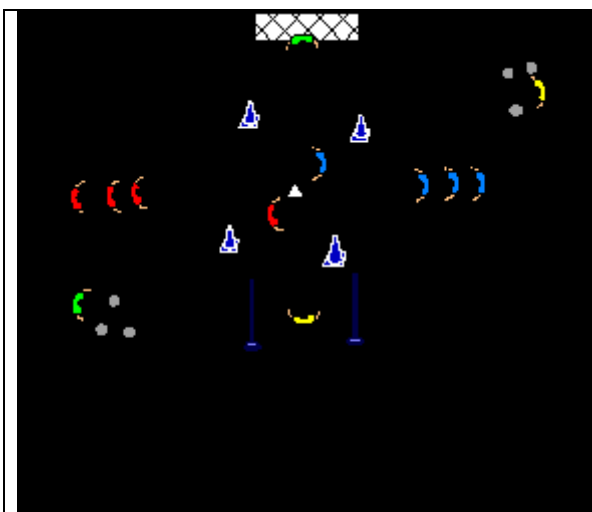
De 6 à 12 joueurs

Frappe longue de 1 vers 2 qui redonne à 1 qui
remise sur 2 qui frappe

VARIANTE :

Alterner des deux côtés

Insister sur la qualité de la première passe du
contrôle et de la remise



Travail technique devant le but

DESCRIPTION :

½ terrain

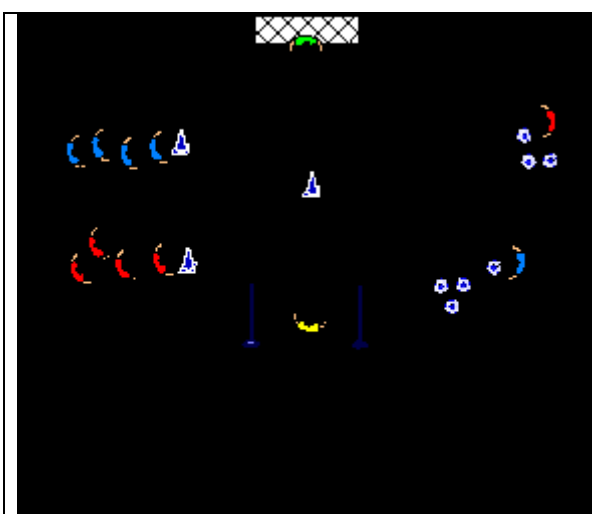
De 6 à 12 joueurs

Passe maîtrise du ballon sur une passe après un
appui et frappe

Exercice qui permet de vérifier la prise
d'information et la réaction du joueur

VARIANTE :

Travail côté droit puis côté gauche



Travail technique devant le but

DESCRIPTION :

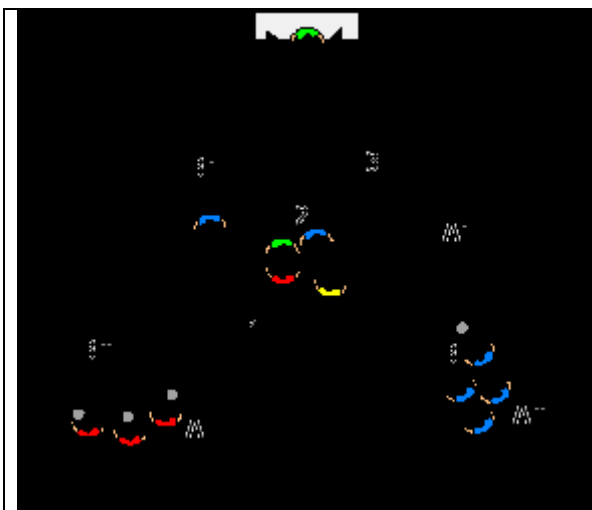
½ terrain

De 6 à 12 joueurs

Les attaquants tirs au but après avoir effectué
une course rapide et un changement d'appui.

VARIANTE :

Mettre le pourvoyeur de l'autre côté



Travail technique devant le but

DESCRIPTION :

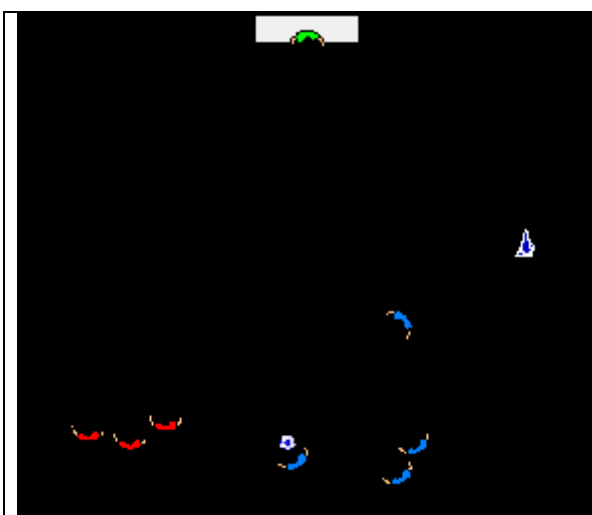
½ terrain

De 6 à 12 joueurs

Tir après une remise puis remplacement en appui pour partenaire

Le joueur A passe au joueur B qui remet à A qui tire puis A vient se placer en appui pour le joueur B' qui lui passe et va frapper sur la remise de A b' va en appui pour A'

Travail sur 2 phases Attaque et appui au partenaire dans le jeu.



Travail technique devant le but

Objectif de l'exercice

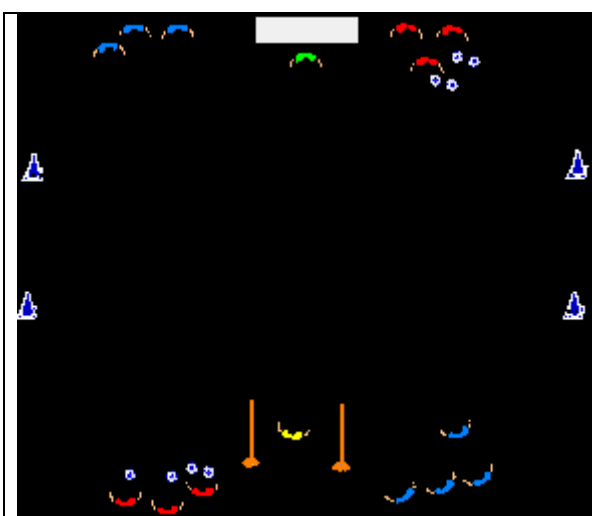
Améliorer la frappe de balle appel course en appel

Description:

½ terrain

De 6 à 12 joueurs

Le joueur de la colonne de droite passe au joueur pivot qui donne en profondeur au jour de la colonne de gauche. le joueur bleu effectue , aussitôt après la passe, un course vers l'extérieur puis repique dans l'axe pour recevoir la passe du joueur rouge et frappe au but.



Travail technique devant le but

Description

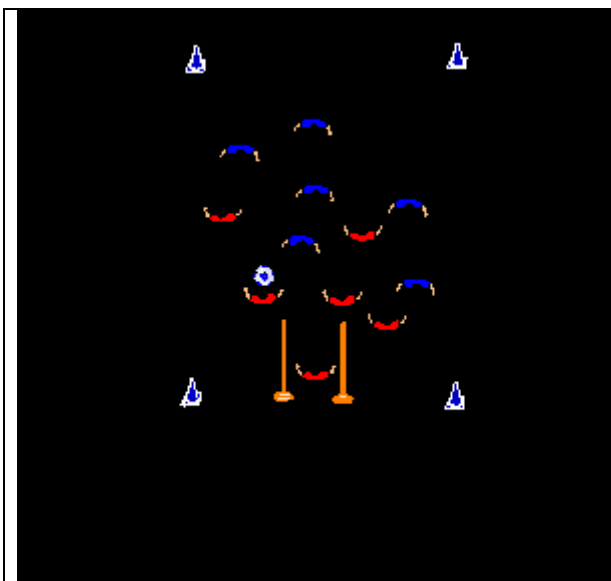
½ terrain

De 6 à 12 joueurs

Le Joueur rouge donne à joueur bleu qui conduit et frappe au but. Dans l'autre sens idem entre joueurs rouges et bleus

Objectif : création d'une situation de tir et frappe au but

Objectif technique : la passe, le contrôle, le tir



Objectif de l'exercice
travailler la finition

Description:

½ terrain

10 joueurs

jeu 5 c 5 sur 2 buts sur une surface double de la surface de réparation.

Le jeu commence avec des touchers illimités et se poursuit en 1 touche.

Parce que les buts sont juste séparés de 30 m, les joueurs pratiquent un jeu vif et frappent très souvent au but dans toutes les positions

