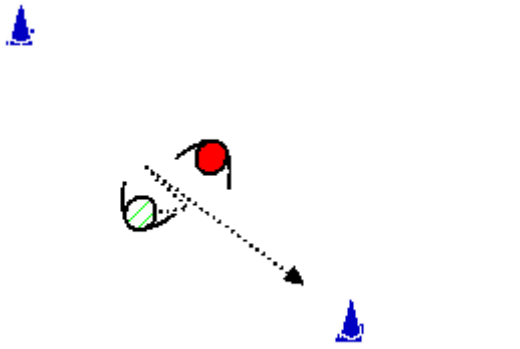
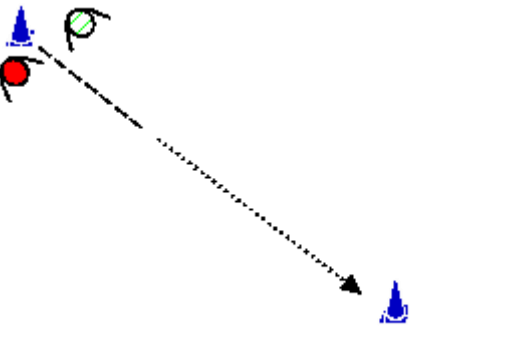
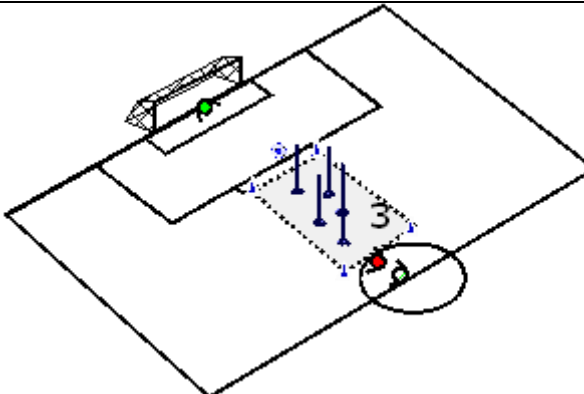
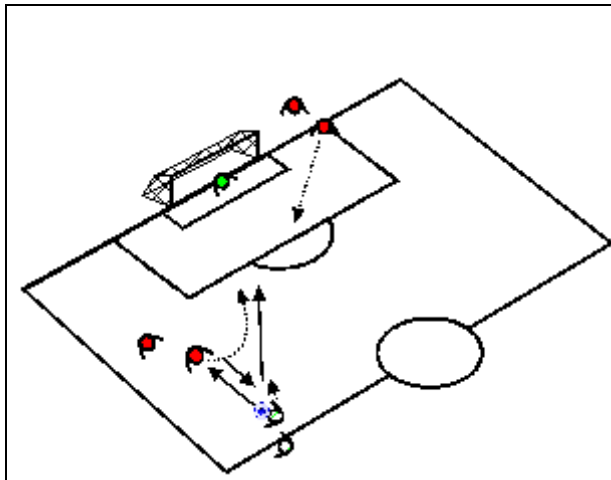


U13 Exercices : La Vivacité

	<p><u>Feinte et sprint</u> <u>Description</u></p> <p>Terrain 15 x 15 m</p> <p>2 joueurs</p> <p>Exercice de démarrage avec feinte par le joueur blanc puis par le joueur rouge</p> <p>Même exercice avec un ballon;</p>
---	---

	<p><u>Démarrage avec changement de rythme</u> <u>Description</u></p> <p>Terrain 15 x 15 m</p> <p>2 joueurs par atelier</p> <p>2 cônes distants de 15 m</p> <p>Le joueur blanc commande. Il doit changer de rythme dans sa course.</p> <p>Le second joueur (ex rouge) doit suivre exactement sa vitesse</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Augmenter le nombre de changement de rythme</p> <p>Le joueur peut changer de direction</p> <p>Même exercice avec un ballon</p>
--	---

	<p><u>Démarrage et course poursuite</u> <u>Description</u></p> <p>Terrain 30 x 15 m</p> <p>5 countries foot</p> <p>2 joueurs à 6 joueurs</p> <p>Course poursuite dans les piquets et frappe au but.</p> <p>Le joueur qui arrive le premier après un slalom dans les countries frappe au but</p> <p>Si le joueur qui part le premier est touché il laisse le second joueur frapper au but</p>
---	---



Démarrage après un échange de balle

Description

Terrain 30 x 15 m

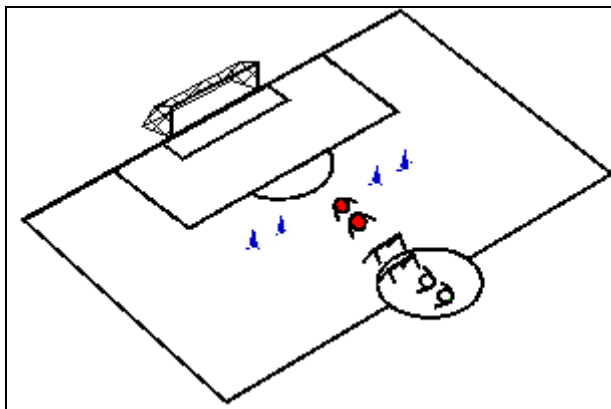
5 countries foot

3 joueurs à 6 joueurs

Le joueur rouge remise le ballon sur le joueur blanc puis démarre lorsque le joueur blanc fait une passe dans l'espace

Devant le but. Le joueur rouge en défense ne démarre que lorsque le joueur blanc fait la passe dans l'espace.

Les joueurs doivent être aux moments du démarrage. Ils doivent respecter le timing



Feinte et course

Description

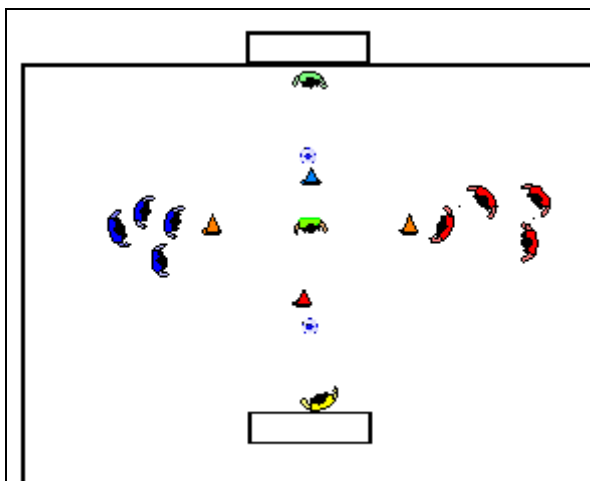
Terrain 30 x 15 m

4 cônes, 2 ou 3 haies de 30 cm

3 joueurs à 6 joueurs

Le joueur blanc saute pied joint les 2 petites haies 30 cm et doit passer dans une des 2 portes représentées par les cônes sans se faire toucher par le joueur rouge;

Le joueur rouge attend à 2 m de la haie.



DESCRIPTION :

8 à 12 joueurs

2 gardiens

L'éducateur annonce une couleur (bleue ou rouge)

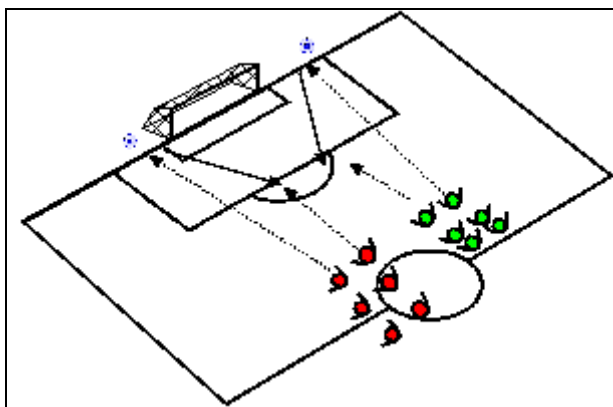
Les joueurs doivent courir pour prendre le ballon et tirer au but

VARIANTE :

Changer de couleur pendant le sprint

Annoncer un couleur et montre une autre

Départ debout, assis, couché, dos au sol, dos retourné



Vitesse vivacité

Description :

2 équipes de 8 joueurs

1 gardien ou 2

Dans chaque équipe, un joueur va chercher le ballon et fait une passe en dehors de la surface au joueur qui le suit, celui-ci frappe au but

