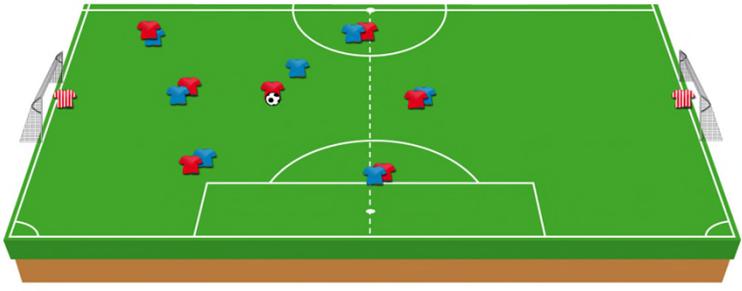
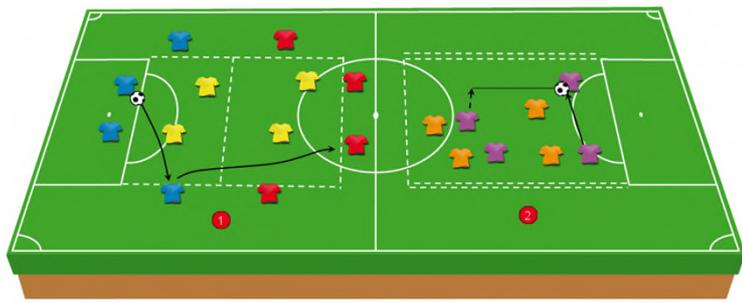
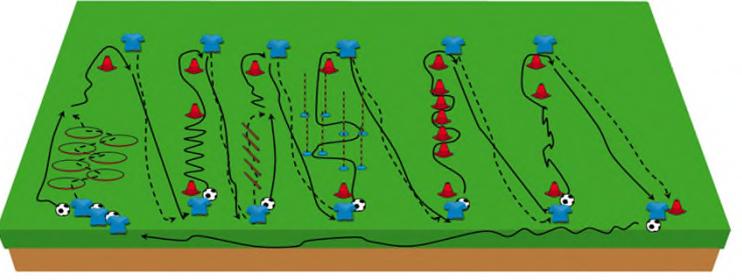
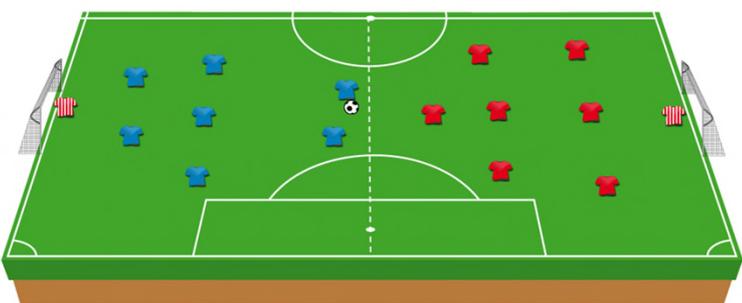




SEANCE 15

Catégorie	U13
Date	Lundi 05/10/2015
Joueurs	16

Situation		
Principes		Semaine 41
Tactique	Cadrer le porteur	
Technique	Duel	
Athlétique	Vitesse	

Durée	Schéma	Observations
1 15'		Partager le groupe en 2 équipes. Imposer un marquage individuel. Il y a interdiction de défendre sur un autre joueur. Quand une équipe marque, le défenseur fautif est sorti pendant 2 minutes et le jeu se déroule en 2 touches de balle. Dès que les 2 minutes se sont écoulées, le joueur entre et le marquage individuel reprend. Cette règle permet de passer du marquage individuel strict à un jeu en supériorité numérique
2 40'		5 équipes de 4. les 5 équipes tournent est passent 7mn à chaque poste (3X en 1 et 2 fois en 2) l'objectif est de cadrer le porteur et d'intercepter. Se placer en couverture de celui qui cadre 1) les bleus cherchent à passer le ballon aux rouges et inversement. Ils peuvent se faire des passes entre eux. les jaunes doivent intercepter le maximum de ballon en 3 mn. 2) le but est de poser le pied sur le ballon derrière la ligne stop ballon
3 7'		Un joueur A avec ballon devant chaque atelier et un joueur B sans ballon à la sortie de l'atelier. pendant que A fait l'atelier, B se déplace vers le debut de l'atelier suivant. lorsque A à fini l'atelier, il passe à B. B réalise alors l'atelier suivant et A se déplace Atelier 1: faire une passe dosé le long de l'atelier pour le récupérer après avoir posé un pied dans chaque cerceau. Atelier 2: conduite de balle de l'intérieur des 2 pieds Atelier 3: faire une passe dosé le long de l'atelier pour le récupérer après avoir réalisé un cloche pied entre chaque latte (les 3/4 passages) puis 1 appui pieds joints entre chaque lattes (3/4 passages) Atelier 4: slalom entre les portes Atelier 5: slalom entre les cônes Atelier 6: jonglage en mouvement
4 20'		Jeu vers l'avant Fire des passes vers l'avant, si une passe est faite en arrière, obligation que la suivante soit de l'avant, sinon Coup Franc
5 20'		



Durée	Schéma	Observations
	Suite	