



SEANCE 16

Catégorie	U13
Date	Mercredi 07/10/2015
Joueurs	16

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

Durée	Schéma	Observations
1 15'		<p>faire 4 carré sur une surface de 30X30. 3 joueurs par équipes dans un carré. Le joueur qui a le ballon se déplace vers le carré libre en conduite de balle puis passe à un partenaire. Celui ci fait de même. éviter que les ballons se touchent.</p>
2 20'		<p>A fait une passe à B et court après son ballon. B contrôle le ballon et le transfère à C et court aussi après sa passe. C contrôle le ballon aussi avant de faire une passe à D. Puis, il court vers le corner. D fait une passe dans l'espace pour C et court vers le centre. C fait un centre vers lui, pour une frappe sans contrôle. Après le tir au but, D prend se place derrière la file. Le rythme de l'exercice doit correspondre aux capacités des joueurs. 4 manches pour que chaque joueur puisse tirer au but 4 fois. Puis, 3 min de récupération</p>
3 15'		<p>2 séries de 4 minutes Dans l'aire de jeu former un rectangle 20x10 mètres en utilisant 4 cônes. A 3 mètres de distance des cônes placer 2 coupelles, comme sur l'image. Les joueurs situés sur deux lignes de 6 joueurs derrière les cônes de départ. La ligne A avec le ballon. Le joueur A conduit le ballon jusqu'à la coupelle face au joueur B, tandis que B fait un sprint jusqu'au cône opposé à sa position de départ, en le contournant A passe le ballon vers le joueur B Le joueur B effectue un contrôle orienté et en conduite de balle atteint la coupelle face à la position de départ de A, tandis que le joueur A fait un sprint vers le cône frontal en le contournant B passe le ballon vers le joueur A A redonne directement le ballon au joueur B A fait un sprint près du point de départ de B et vice versa en échangeant les positions de départ</p>
4 15'		<p>A 5 mètres de distance de la surface de réparation près des poteaux du but, créer 2 carrés 5x5 mètres en utilisant pour chaque carré 4 coupelles de couleur différente. La position des coupelles colorées doit être symétrique entre les 2 carrés, comme sur l'image. Diviser les joueurs en 2 groupes en les positionnant près de chaque carré. Un joueur par équipe, A et B, Un ballon au milieu de la limite de la surface de réparation L'entraîneur indique la série de coupelles que les joueurs doivent atteindre en sprint Les joueurs en compétition doivent faire la série indiquée pour atteindre le ballon avant l'adversaire et frapper au but Après chaque finition l'entraîneur place de nouveau le ballon au milieu de la limite de la surface de réparation</p>
5 15'		<p>Jeu vers l'avant Faire des passes vers l'avant, si une passe est faite en arrière, obligation que la suivante soit de l'avant, sinon Coup Franc</p>



Durée	Schéma	Observations
	Suite	