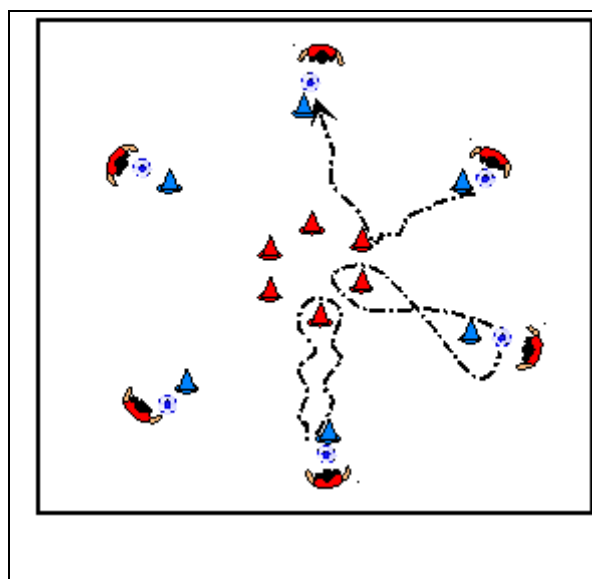


U13 Entraînement : La maîtrise du ballon dans la conduite



Objectif:

maîtrise du ballon : conduite, toucher de balle, l'équilibre avec ballon

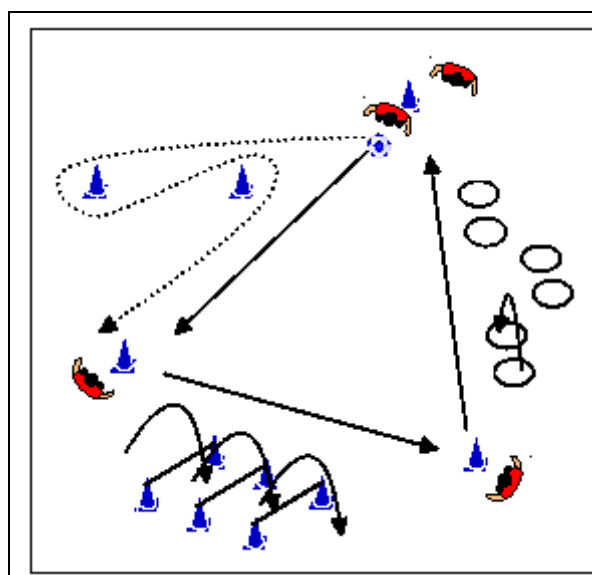
Description :

6 à 8 joueurs par atelier

1. conduite du plot bleu au plot rouge et retour
2. conduite en forme de 8 du plot bleu au plot rouge

3. conduite du plot bleu au plot rouge et changement de direction vers le plot rouge
Utilisation des deux pieds

Départ : debout, assis, couché, dos tourné
Conduite extérieur du pied. Le ballon est frappé et non poussé.



Objectif:

Amélioration de la motricité générale : maîtrise de l'équilibre et force-vitesse

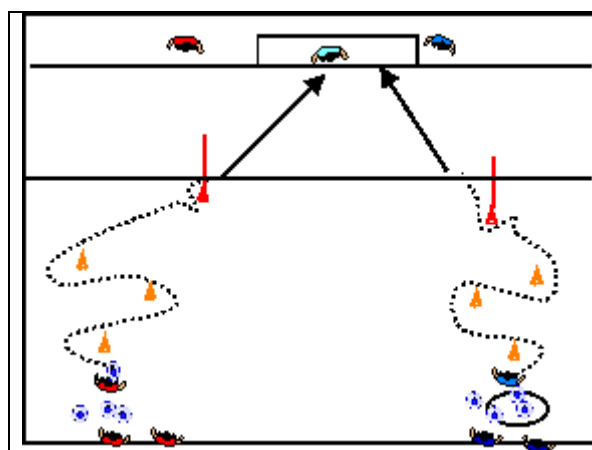
Description :

4 à 5 joueurs, 3 séries de 5
1) passe puis course rapide avant arrière entre les 2 plots
2) passe puis sauts pieds joints au-dessus des haies
3) passe puis sauts cloche pieds gauche puis droite

Coaching

Utiliser les pointes de pied et non les talons lors des sauts et des courses

Temps au sol le plus court possible lors des sauts



Objectif:

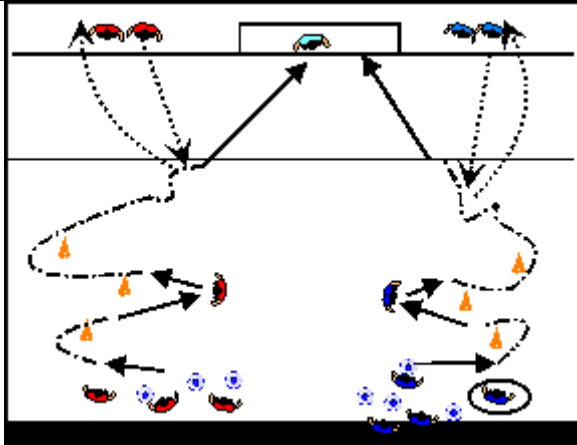
Maîtrise du ballon dans la conduite, feinte et frappe

Description :

1/4 terrain, 2 cerceaux, 6 plots, 2 piquets
Conduite de balle, Duels puis frappe

Coaching

Insister sur la qualité de la conduite et de la feinte



Objectif:

Maîtrise du ballon dans la conduite, feinte et frappe

Description : 6 cônes, 2 planches de frappe ou 2 joueurs

Conduite de balle entre les plots

Une -deux avec un pivot

Conduite après le une -deux

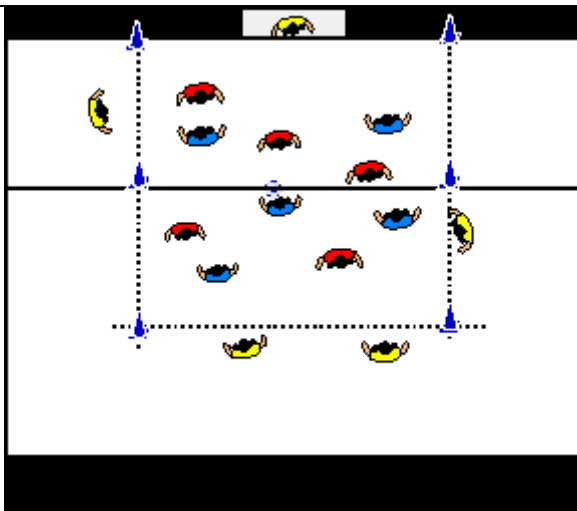
Dribble du défenseur et frappe

L'attaquant se replace en remiseur

Le défenseur se replace en défenseur

Coaching

Insister sur la prise de balle et le duel.



Conservation avec appui

Objectif:

Maîtrise du ballon dans la conduite, feinte, la passe Description :

Terrain 40 x 30 m

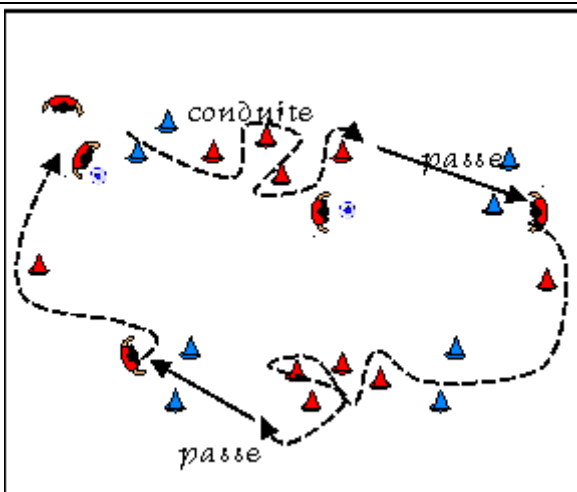
3 équipes de 4 ou 5 joueurs

Une équipe répartie autour du terrain sert

d'appui c'est à dire Chaque joueur en appui

remet le ballon a un joueur de l'équipe qui lui a fait la passe

Dès qu'une équipe perd le ballon elle est remplacée et sert d'appui.



Objectif:

Maîtrise du ballon - Conduite et contrôle

Description : 4 portes et 2 x 4 plots

10 à 12 joueurs

Le joueur conduit le ballon sur le parcours après l'avoir contrôlé suite à une passe

La passe est effectuée dès la sortie du dernier plot

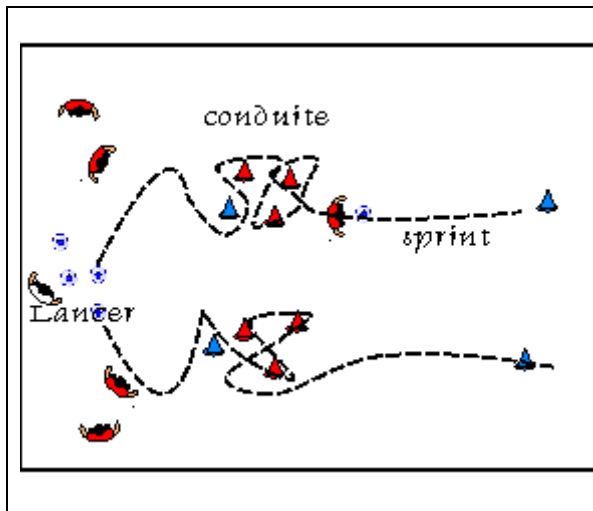
Coaching

Insister sur les enchaînements conduits passe et passe contrôle

Lors de la conduite le ballon est frappé et non poussé

Objectif :

Maîtrise du ballon - Dissociation - Jouer en courant



Description :

L'entraîneur lance les ballons suivant différentes trajectoires

Le ballon vient de devant, sur les côtés, de derrière

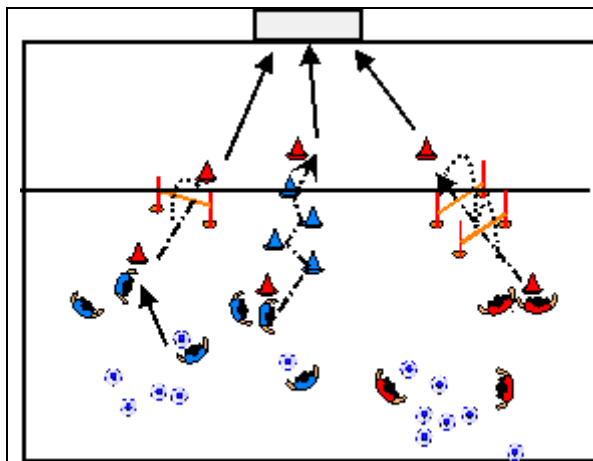
Départ debout assis, couché

Consigne:

contrôler le ballon, maintenir le ballon au sol

Coaching

Lever la tête lors de la conduite



Objectif

Maîtrise du ballon : Recherche de la force dans la frappe du ballon pendant la conduite dans différentes conditions

Description :

2 fois 10 à 12 joueurs

1. Côté gauche : Conduite jusqu' à la haie sut de la haie ballon par dessous

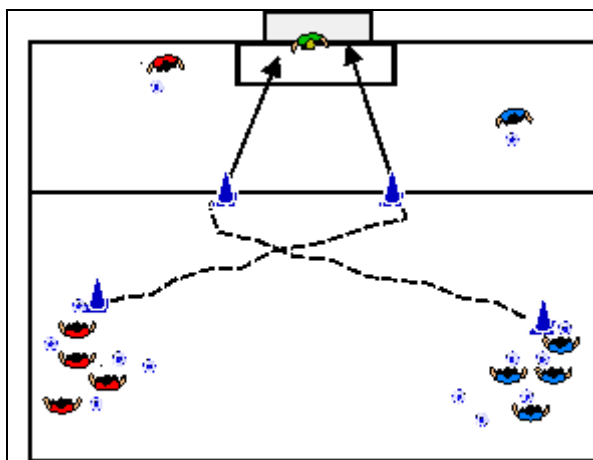
2. Conduite avec changement rapide de direction puis frappe

3. Côté droit : idem côté gauche tir après évitement du plot

Utilisation des deux pieds et de différentes surfaces de contact intérieur extérieur

Coaching

Le ballon est frappé et non poussé



Objectif : Enchaînement conduite rapide frappe

Description :

Conduite rapide contournement du plot et frappe

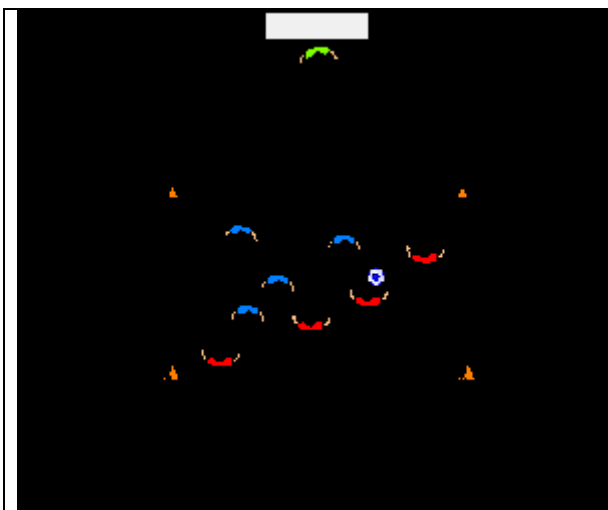
Insister sur l'enchaînement dribble frappe sans contrôle

A réaliser sous forme de défi entre 2 équipes

Travail de vitesse avec ballon

Coaching

Pas d'arrêt avant la frappe pour placer le pied d'appui



Objectif : Conduite, passe, précision du tir, gestes défensifs,

Matériel :

1/2 terrain 8 cônes et ballons

Déroulement

Terrain avec une zone centrale de 30 sur 30 m limitée avec des coupelles

1 gardien

4 contre 4 dans la zone latérale

L'équipe qui possède le ballon doit le donner après 3 passes à un attaquant qui fait un appel.

Le défenseur suit pour empêcher la frappe

