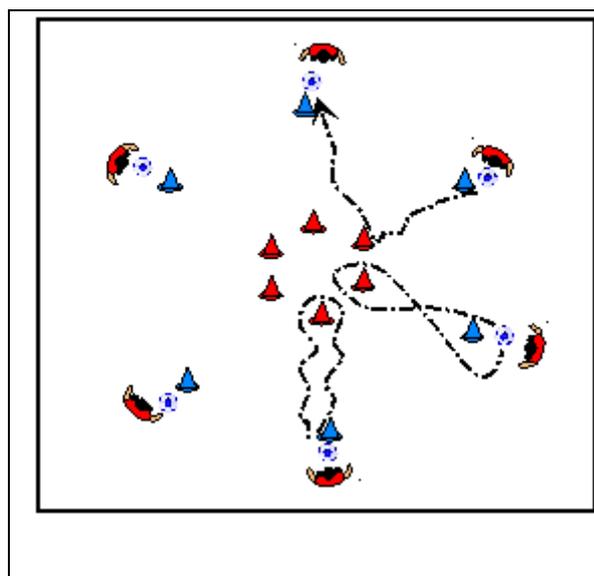


### U13 Entraînement : La maîtrise du ballon dans la conduite



#### Objectif:

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

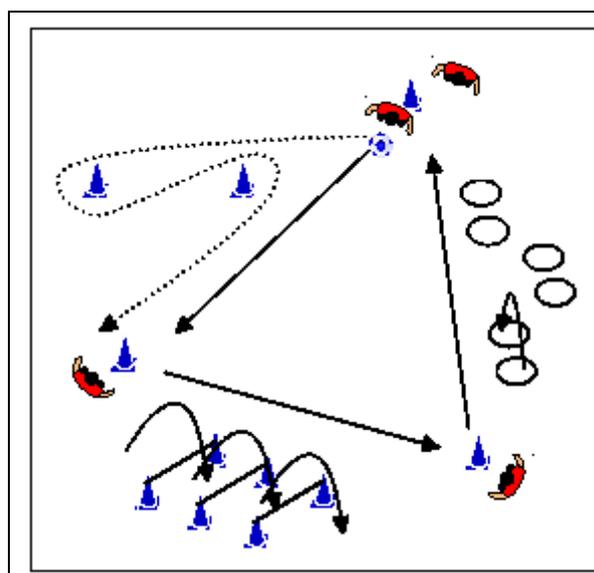
#### Description :

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

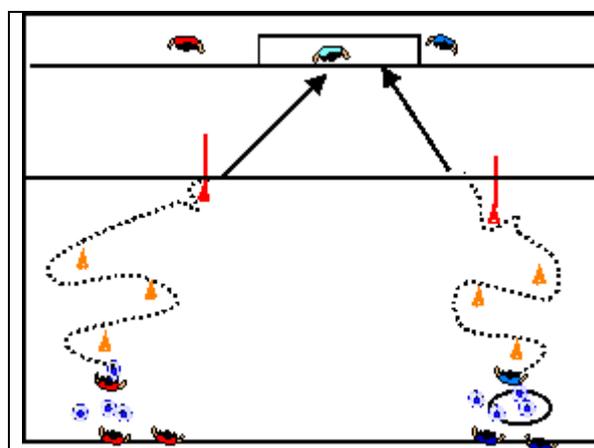
Description : 4 à 5 joueurs, 3 séries de 5

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:

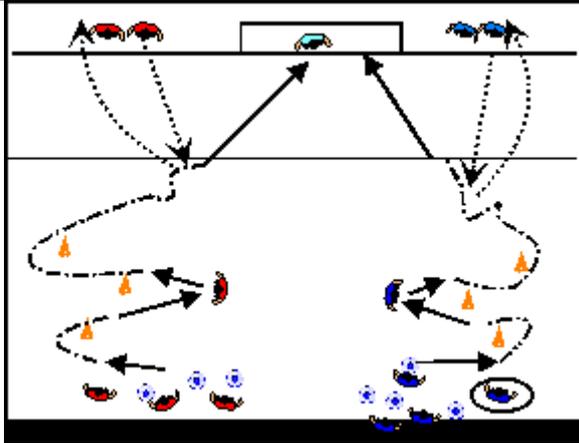
Maîtrise du ballon dans la conduite, feinte et frappe

Description : 1/4 terrain, 2 cerceaux, 6 plots, 2 piquets

Conduite de balle, Duels puis frappe  
Effectuer ce travail sur les 2 côtés

#### 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

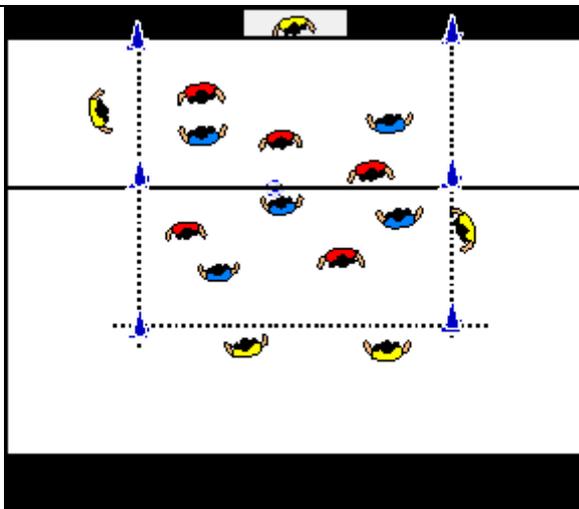
Dribble du défenseur et frappe

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

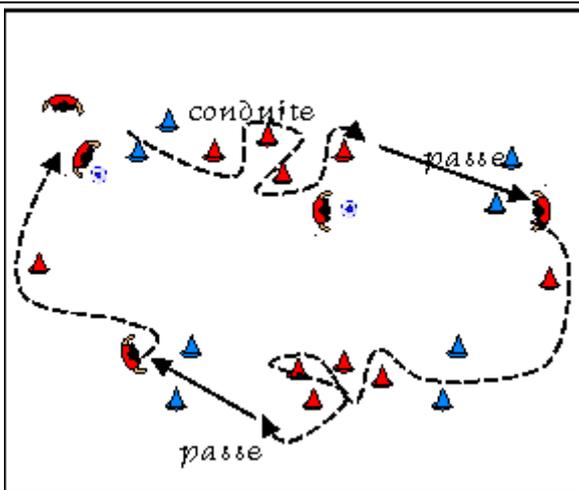
3 équipes de 4 ou 5 joueurs

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

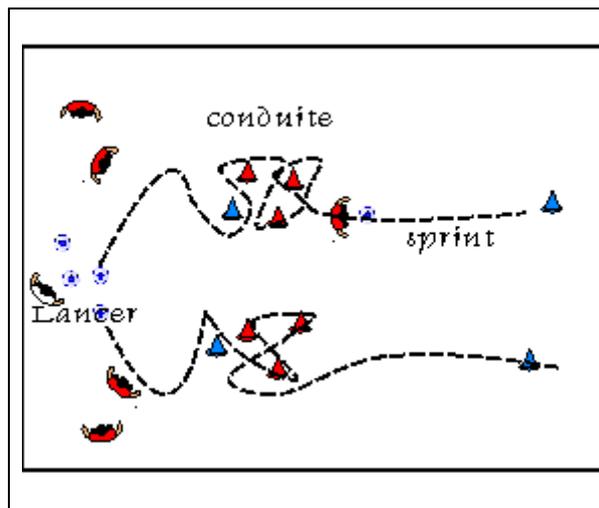
**Coaching**

Insister sur les enchaînements conduits passe et passe contrôle

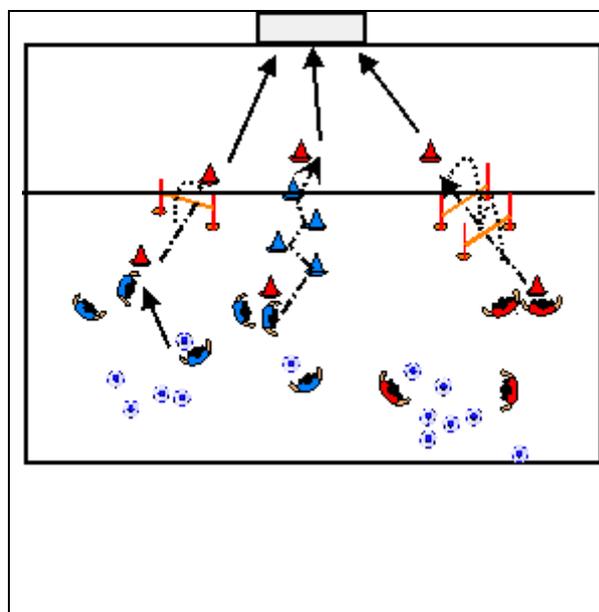
Lors de la conduite le ballon est frappé et non poussé

**Objectif :**

Maîtrise du ballon - Dissociation - Jouer en courant

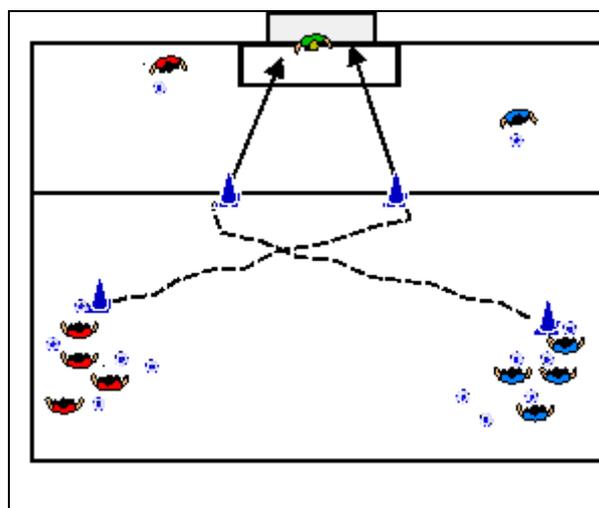


Description :  
 L'entraîneur lance les ballons suivant différentes trajectoires  
 Le ballon vient de devant, sur les côtés, de derrière  
 Départ debout assis, couché  
Consigne:  
 contrôler le ballon, maintenir le ballon au sol  
 Coaching  
 Lever la tête lors de la conduite



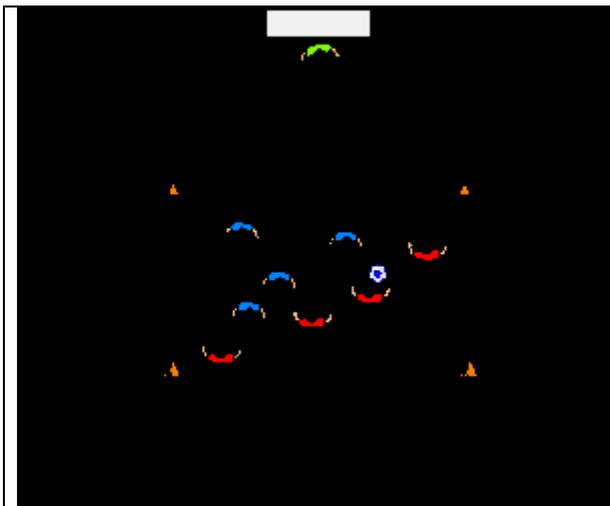
Objectif  
 Maîtrise du ballon : Recherche de la force dans la frappe du ballon pendant la conduite dans différentes conditions

Description :  
 2 fois 10 à 12 joueurs  
 1. Côté gauche : Conduite jusqu' à la haie sur 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

