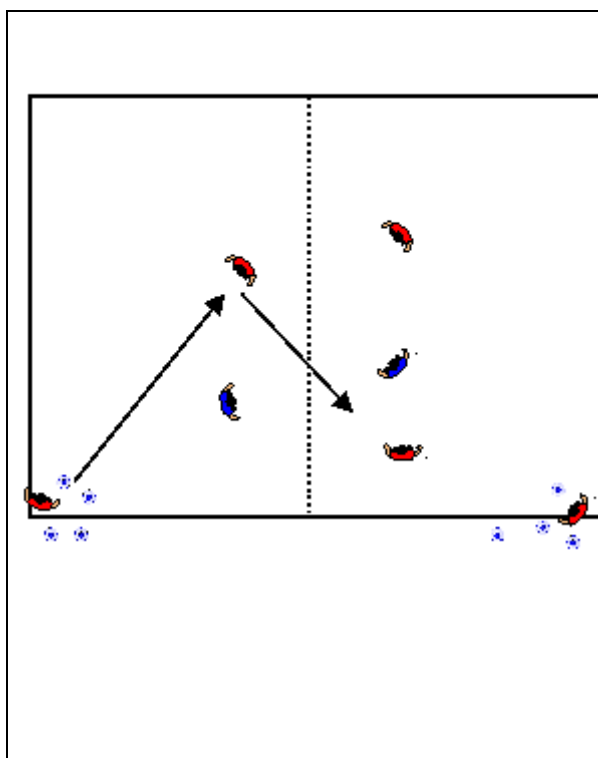


## U13 Entraînement : Utilisation des relais

	<p><b>Objectif :</b> Amélioration de la motricité générale</p> <p><b>Description :</b> Sans ballon</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. courir en avant</li> <li>2. pas chassé gauche</li> <li>3. Reculer en course rapide</li> <li>4. Pas chassé gauche</li> <li>5. courir en avançant</li> <li>6. faire un demi-tour</li> <li>7. courir en avançant</li> <li>8. passe-droit</li> <li>9. courir en reculant</li> <li>10. pas chassé droit</li> <li>11. courir en avançant et revenir au point de départ</li> </ol>
--	--

	<p><b>Description :</b> Avec ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conduite rapide en avant</li> <li>• pas côté gauche conduite avec la semelle</li> <li>• Reculer, conduite avec la semelle</li> <li>• Pas côté gauche conduite avec semelle</li> <li>• Conduite raide avant</li> <li>• faire un demi-tour</li> <li>• conduite rapide avant</li> <li>• passe de côté conduite avec semelle</li> <li>• conduite en reculant</li> <li>• pas coté droit</li> <li>conduite rapide et revenir au point de départ</li> </ul>
--	---

	<p><b>Matériel :</b> Terrain de 30 m x 30 m</p> <p><b>Déroulement :</b></p> <p>6 contre 6 Chaque équipe recherche à faire 10 passes avec utilisation des mains puis des pieds.</p> <p><b>Coaching</b> Insister sur le déplacement des joueurs</p> <p>Pas de grappe</p>
--	--



Objectif : Améliorer la relance

Matériel: Terrain de 30 m x 30 m  
Deux joueurs aux sources de ballon sur deux joueurs coins du terrain

Déroulement :

1 attaquant et 1 défenseur dans la partie où le ballon est mis en jeu

2 attaquants et un défenseur dans l'autre partie du terrain

L'exercice est arrêté lorsque le ballon est parvenu à l'autre joueur placé de l'autre côté de la mise en jeu

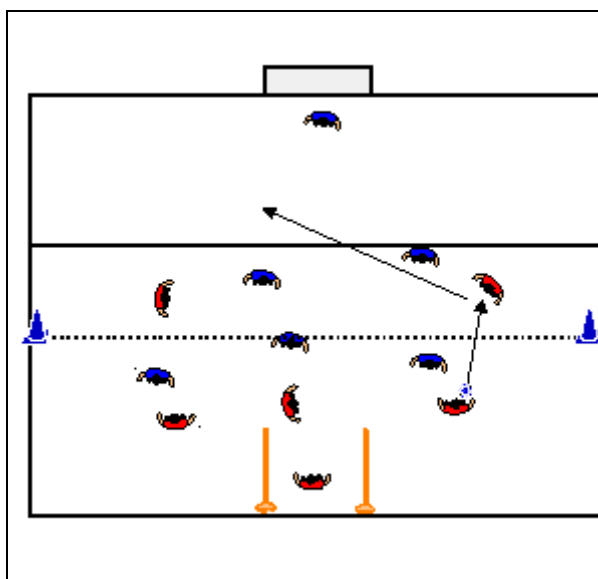
Variante: Les joueurs qui mettent en jeu ou qui reçoivent changent de place

Coaching

Prise d'espace des attaquants

Utiliser un relais pour progresser

Placement des défenseurs pour fermer les angles de passe et couper les trajectoires des passes



Objectif : Ressortir le ballon pour un appel dans l'espace

Matériel : 1/2 terrain \_6 contre 6  
2 attaquants 2 défenseurs dans la zone centrale

Déroulement :

Un attaquant doit décrocher pour venir rechercher le ballon et trouver un autre joueur en appel vers le but opposé.

Un défenseur peut rentrer dans la zone

Remise en jeu par les gardiens

