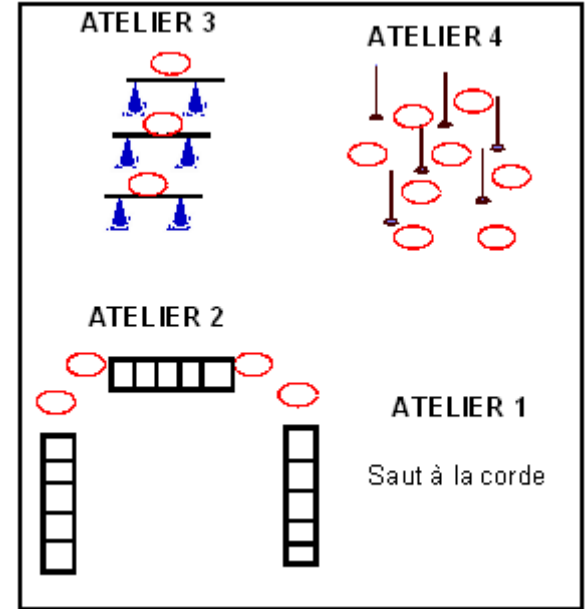
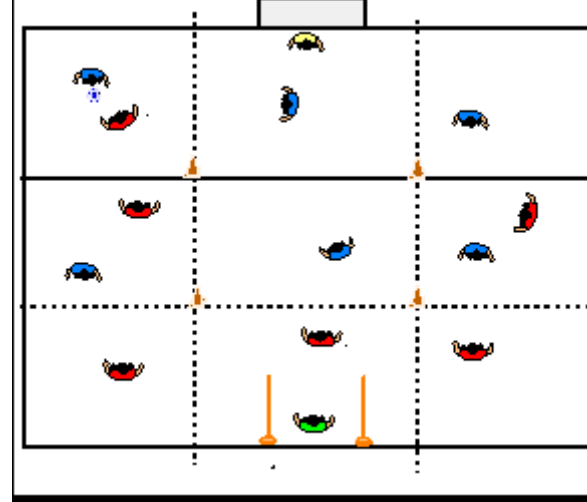
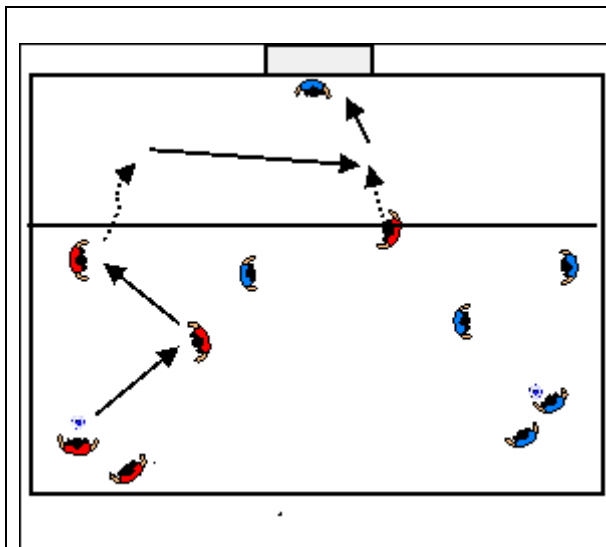


U13 Entraînement : utilisation des zones

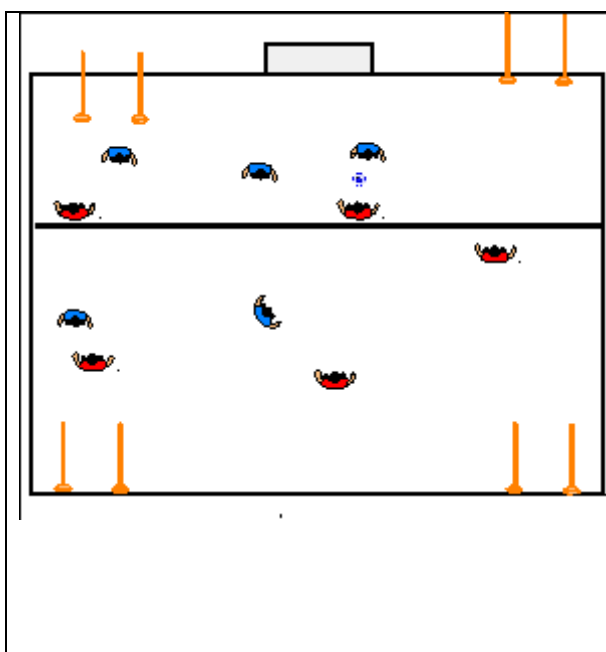
 <p>ATELIER 3</p> <p>ATELIER 4</p> <p>ATELIER 2</p> <p>ATELIER 1 Saut à la corde</p>	<p><u>Objectif de l'exercice</u> Amélioration des Appuis Renforcement Musculaire des membres inférieurs</p> <p><u>Durée : 15 minutes</u></p> <p><u>Organisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 joueurs par ateliers (4) • Temps de travail 1 minute <p>Temps de récupération</p> <p><u>Atelier 1</u> Corde à sauter Alternance pied droit pied gauche Double alternance</p> <p><u>Atelier 2</u> Passages des échelles en changeant les types d'appui</p> <p><u>Atelier 3</u> pliométrie basse saut de haie et dans les cerceaux - Enchaîner les sauts sans s'arrêter hauteur des haies 30 cm max</p> <p><u>Atelier 4</u> Passage dans forêt avec dissociation des couleurs</p> <p><u>Critères de réalisation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Être concentré - être sur ses appuis de façon dynamique
---	---

	<p><u>Objectif de l'exercice</u> Travailler l'occupation des zones</p> <p><u>Durée : 20 minutes</u></p> <p><u>Matériel :</u> 1/2 terrain, 1 but 2 piquets 4 cônes 9 zones</p> <p><u>Déroulement :</u> 7 contre 7 L'équipe A rouge marque dans le grand but. L'équipe B bleue marque dans les 2 petits buts Les joueurs doivent rester dans leur zone sauf l'attaquant rouge et bleu</p> <p><u>Variante :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 -Le joueur qui fait la passe peut changer de zone 2- Autoriser progressivement d'autres joueurs à changer de zone mais à la perte du ballon chaque joueur doit revenir dans sa zone
---	---

	<p><u>Objectif de l'exercice:</u> Créer une attaque sur le côté</p> <p><u>Durée : 20 minutes</u></p> <p><u>Explications</u></p>
--	---



12 joueurs et plus. Déroulement côté gauche.
 Jeu en triangle. Le joueur rouge donne en profondeur (1) pour son partenaire qui émet sur l'appui (2) et effectue un appel en diagonal pour recevoir le ballon (3), il le conduit (4) et centre (5) pour l'attaquant rouge qui tire (6)
 Ensuite démarrage côté droit. Les joueurs reviennent dans leur file d'origine. Changement des files tous les 5 mouvements
Aspects Physiques
 dominante anaérobie alactique
Aspects Tactique
 construction du jeu sur le côté commencer d'un côté finir de l'autre, circulation de la balle, finition



Objectif de l'exercice
 Travailler l'occupation de l'espace
Matériel : 1/2 terrain 8 piquets Durée : 25 minutes
Déroulement :
 Chaque équipe défend 2 buts
 Les joueurs doivent marquer dans un des buts adverses
 Le jeu est libre dans la zone centrale
 A partir de cette organisation l'entraîneur peut changer :
 les consignes
 le placement des joueurs dans les zones
 les buts à défendre ou à attaquer
Critère de réussite :
 Les joueurs ne doivent être tous dans une même zone

