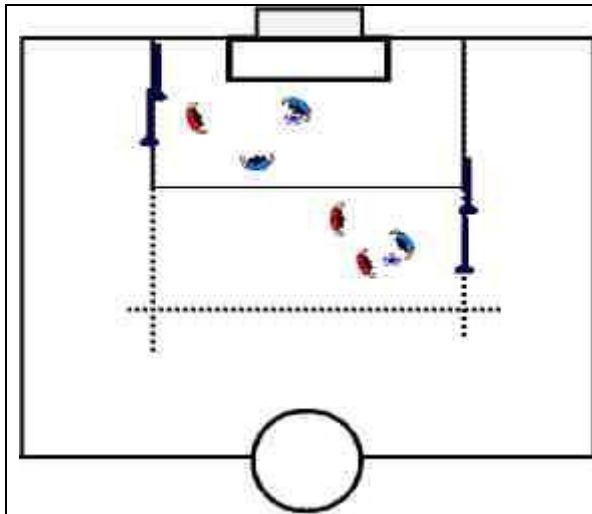


U13 Exercices et jeux : Créer et maîtriser



Objectif :
jouer le 2 contre 1

Matériel à prévoir : 1 ballon pour 2 / plots ou mini buts / 2 jeux de chasubles

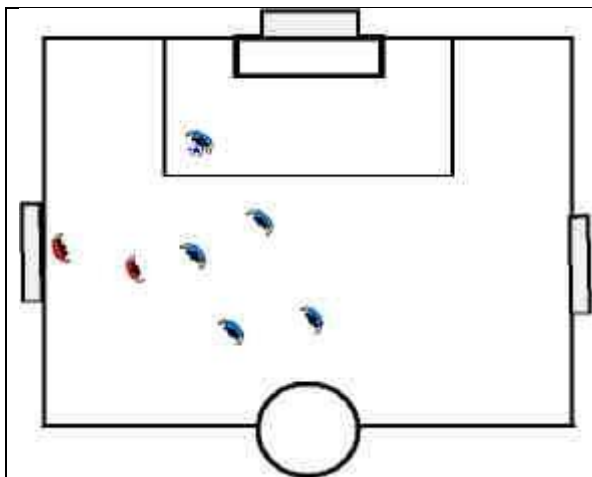
Déroulement :
2 c 1 en circuit (sur des espaces de 20 x 15 m).
Changer les défenseurs après 3 passages complets.

Pour l'(es) attaquant(s) :
Ne pas se retrouver " à plat ".

Pour l'(es) défenseur(s) :
Gêner en priorité le porteur de balle (sans faire de faute).

Variantes :
Réduire l'espace d'intervention du défenseur.
Réduire l'espace de jeu.
Rajouter des gardiens.

Critères de réussite :
Marquer le plus de buts possible



But : Marquer le maximum de buts

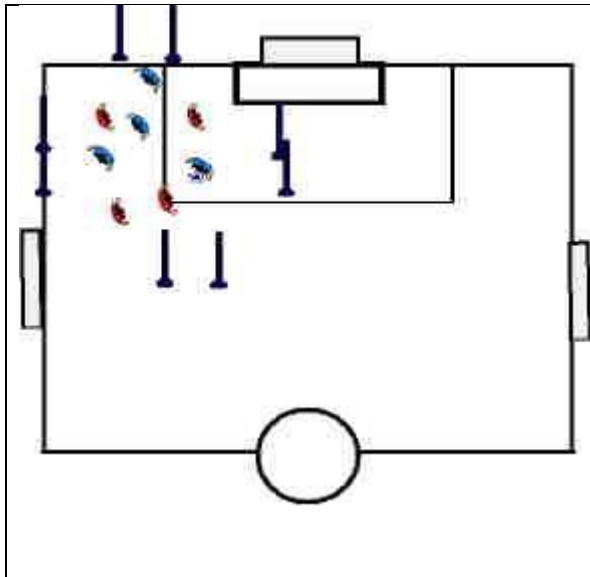
Matériel à prévoir :
5 ou 6 ballons, maillots.

Descriptif :
Equipe de 5 à 6 joueurs, passé de 5/1 au 5/5

Pour l'(es) attaquant(s) :
Les non porteurs de ballon ne doivent pas être statiques. Jouer le plus simplement possible.
Changer de rôle attaquants/défenseurs.

Variantes :
Limiter les touches de balles pour le porteur de balle jusqu'à 5/3.

Limiter le temps pour marquer.
Limiter le temps pour jouer les 5 ballons. Faire rentrer les défenseurs par 2.



But : Créer un surnombre pour marquer

Matériel à prévoir :

1 ballon pour 6 / Chasubles / plots ou mini-buts

Déroulement :

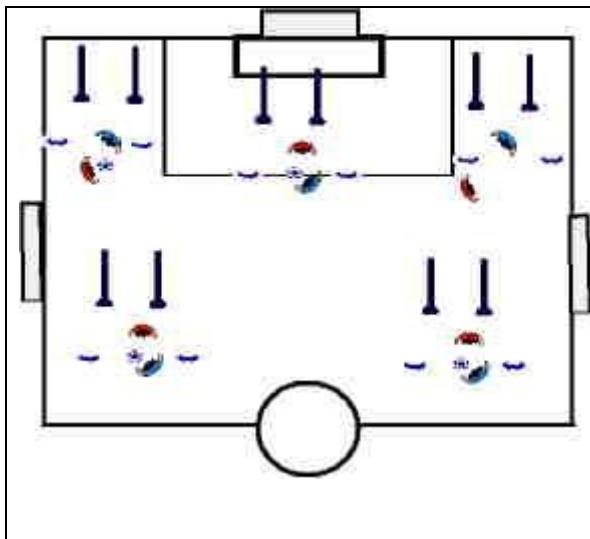
3 c 3 : Tout défenseur dribblé par le Porteur du ballon ou tout porteur de balle qui perd le ballon sort du jeu. L'équipe qui a le ballon continue tant que le ballon n'est pas sorti, ou le but marqué. A chaque remise en jeu, les défenseurs éliminés reviennent.

Variantes :

Réduire le nombre de buts.

Donner plus de valeur à un but marqué après la création du surnombre.

Ne plus éliminer les défenseurs.



But : Marquer malgré un défenseur

Matériel à prévoir :

Chasubles / 1 ballon pour 2 / plots

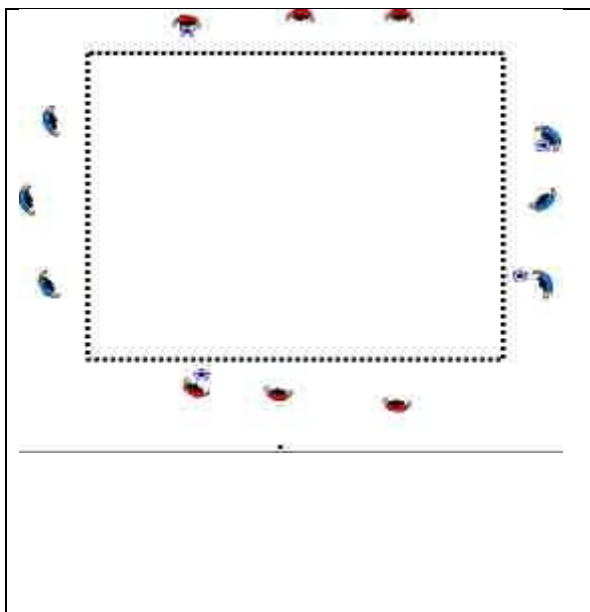
Descriptif :

Intervention du défenseur dès que l'attaquant rentre dans la zone. 1:librement. 2 doit toucher d'abord un plot. 3 doit toucher les deux plots. Lorsque la conduite de balle est entamée, le porteur du ballon n'a pas le droit de s'arrêter.

Variantes :

Travailler sur la taille de l'espace pour l'attaquant.

Le défenseur peut harceler l'attaquant mais ne peut pas lui prendre le ballon dans les pieds.



But : perdre le moins possible le contrôle de son ballon

Matériel à prévoir : 1 ballon par joueur / 4 jeux de chasubles

Descriptif : 4 groupes. Chacun doit se rendre sur le camp d'en face sans perdre le contrôle de son ballon.

Départ simultané.

Ne partir qu'au signal de l'entraîneur

Variantes : Pied imposé

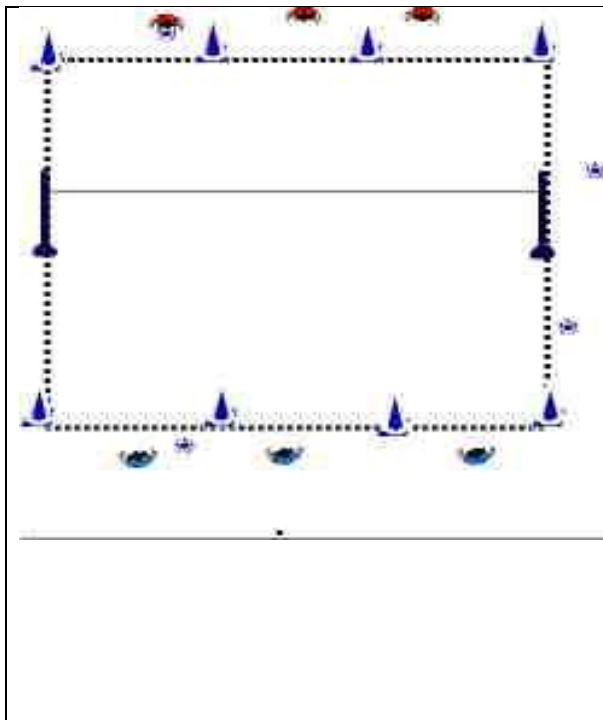
Echange avec le partenaire qui me fait face

Echange avec une couleur annoncée

Réduction ou augmentation de l'espace

Conduite lente ou rapide

Type circuit : changement de direction au plot, au signal sonore....



But : Marquer de la tête

Matériel à prévoir :

Ballons en mousse ou ballons légers plastique /élastique / plots

Descriptif :

Espace 5m X 5m avec séparation (élastique) et buts (3m).

Jeu montée / descente : match perdu je descends d'un terrain, match gagné je monte (se rapprocher du n°1).

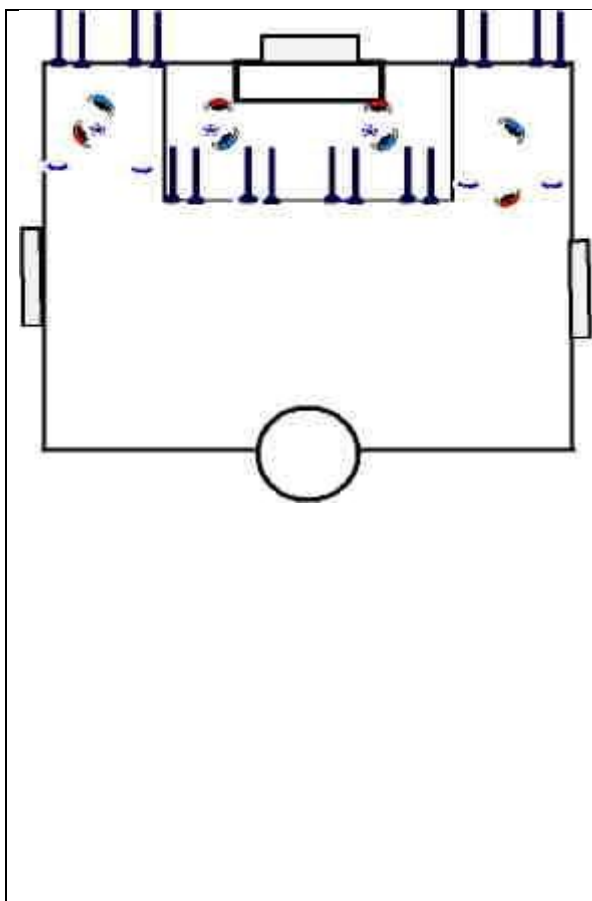
Match en 10 pts

Obligation de faire passer le ballon par-dessus la séparation (élastique), uniquement avec la tête. (si le ballon tombe au sol, le relancer à la main). Interdiction d'utiliser les mains pour défendre son but.

Variantes :

Passer de 1 contre 1 à 2 contre 2.

Enlever l'élastique et jouer à 2 contre 2.



But : Marquer dans un des deux buts

Matériel à prévoir :

ballons / chasubles / plots

Descriptif :

1 contre 1 sur terrain avec 2 buts

Pour l'(es) attaquant(s) :

Marquer un but en passant entre les piquets
L'attaquant doit utiliser des fausses pistes, feintes en insistant sur les changements de rythme (accélérations et/ou décélérations), et les changements de direction.

Maîtriser et protéger son ballon.

Etre en mouvement.

Pour l'(es) défenseur(s) :

Le défenseur doit empêcher l'attaquant de marquer

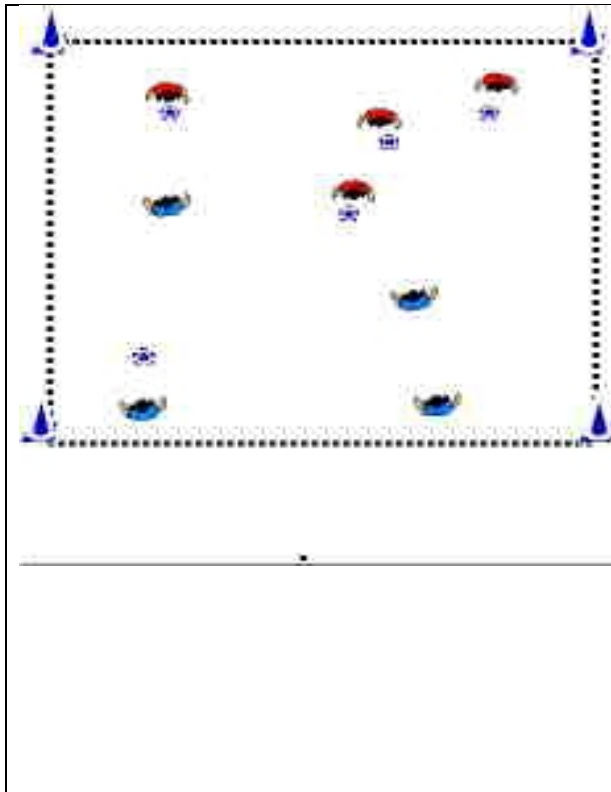
Intercepter Gêner, ne pas se livrer, rester très mobile sur ses appuis, influencer, intercepter.

Variantes :

Augmenter / Réduire : - le nombre de buts - l'espace.

Ajouter 2 buts côté attaquant : si le défenseur intercepte il peut aller marquer (changer très vite de rôle).

But : Détacher systématiquement son regard du ballon pour voir le jeu.



Matériel à prévoir :

1 équipe avec 1 ballon par joueur, 1 équipe avec 1 ballon pour 5/6 joueurs, maillots.

Descriptif :

Temps de jeu 3'

Les joueurs bleus en possession d'un ballon doivent éviter de se faire toucher par l'unique ballon adverse. Si un joueur est touché l'équipe des blancs marquent 1 point.

Pour l'équipe rouge :

Etre capable de changer de rythme, de vitesse, maîtriser son ballon dans une succession de gestes malgré l'adversité.

Pour l'équipe bleue:

L'équipe doit toucher avec son unique ballon soit le corps des joueurs adverses, soit leur ballon (ou comptabiliser le nombre de ballons sortis par défaut de maîtrise).

Variantes :

Comptabiliser le nombre de ballons sortis des limites du terrain (1 pt / ballon), on peut toucher 2 fois de suite la même personne.

