

U13 Jeux : Amélioration de la couverture



Objectif : Améliorer le 2 contre 2

Matériel : 1/2 terrain 30 x 40 m, 2 buts

Durée de l'exercice : 20'

Déroulement :

2 défenseurs contre 2 attaquants et 2 gardiens
Les défenseurs sont en place à la mise en jeu
L'attaquant rouge fait une passe longue au-delà de la ligne médiane du terrain à son partenaire.
Suite à la passe les 2 attaquants vont tenter de marquer.

Si les défenseurs bleus récupèrent le ballon, les rouges doivent défendre leur but.

La remise en jeu est décidée par l'entraîneur.

Variante:

Limiter le nombre de passes des attaquants



Objectif : Améliorer le cadrage
couverture

Matériel : 1/2 terrain 30 x 40 m

Durée de l'exercice : 20'

Description 4 contre 3.

Combinaison des attaquants pour que l'un d'entre eux entre en zone d'attaque avec le ballon
(possibilité de le recevoir au moment de l'entrée dans la zone.

Le rôle des défenseurs, compte tenu de l'espace à protéger, est de travailler la couverture défensive permanente sur le marquage du porteur de balle et la couverture de l'espace pour le 3eme.

Une fois passé, l'attaquant joue le 1 c 1 avec le gardien.

variante :

Un défenseur placé à l'extérieur vient jouer le 1v1 lorsque l'attaquant est entré dans la zone de finition

vision du jeu, circulation de la balle, pressing, couverture, conservation de la balle

