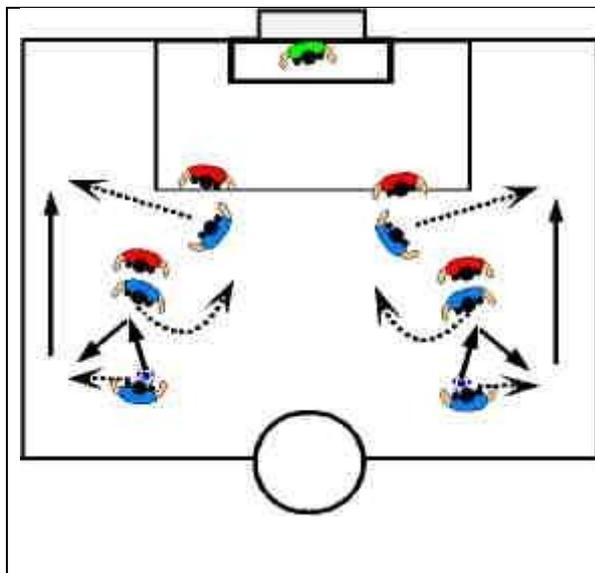


U13 Le jeu à trois

Combinaison arrière - milieu – attaquant



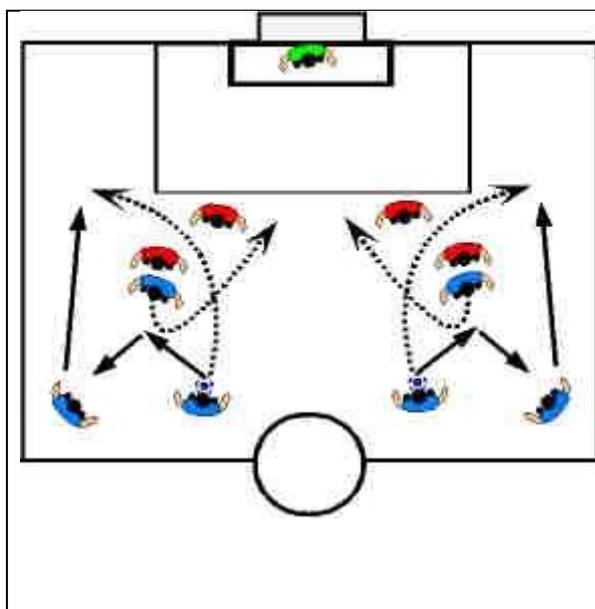
DESCRIPTION :

1/2 terrain 5 x 3 joueurs + 2 défenseurs et 1 gardien. 20 répétitions par côté

Les 3 joueurs (arrière- milieu -attaquant) combinent sur le côté droit ou sur le côté gauche

Introduire 2 défenseurs qui mettent le milieu et l'attaquant sous stress. Les défenseurs partent de derrière le but puis sont au marquage dès le début de l'exercice

Les défenseurs augmentent progressivement leur résistance

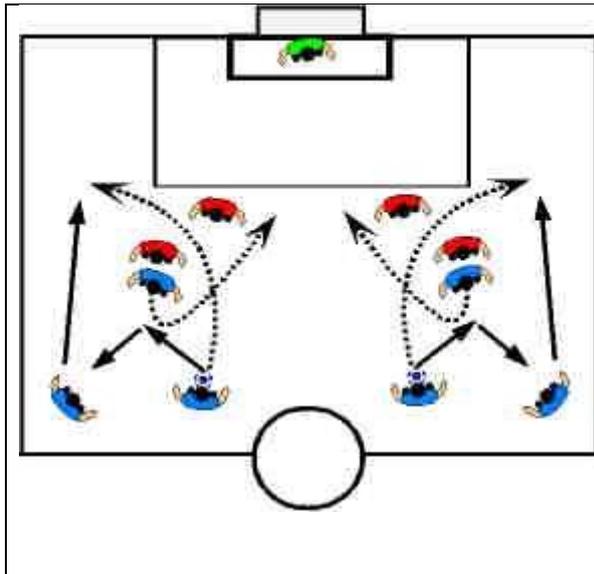


DESCRIPTION :

1/2 terrain 5 x 3 joueurs + 2 défenseurs et 1 gardien. 20 répétitions par côté

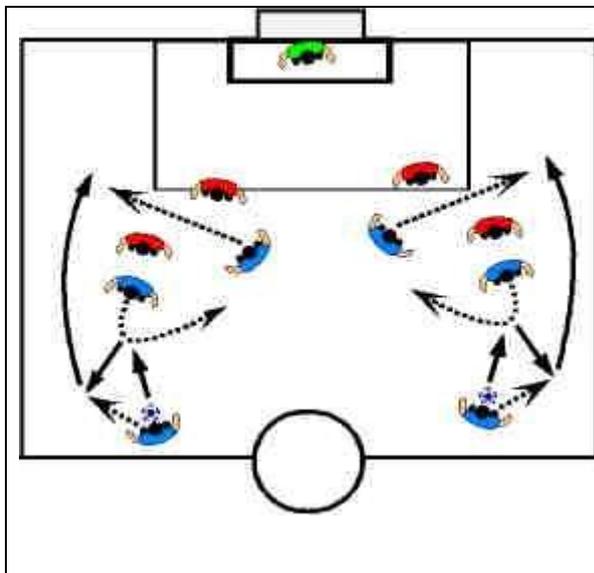
Le Milieu qui effectue la pénétration fait une passe à l'attaquant qui remise sur le défenseur et décroche. Le défenseur dans le couloir effectue une passe dans l'espace pour le Milieu qui a croisé sa course. Introduire 2 défenseurs qui mettent le milieu et l'attaquant sous stress.

Dans un premier temps, les défenseurs partent de derrière le but. Puis sont au marquage dès le début de l'exercice. Ils augmentent progressivement leur résistance



DESCRIPTION :

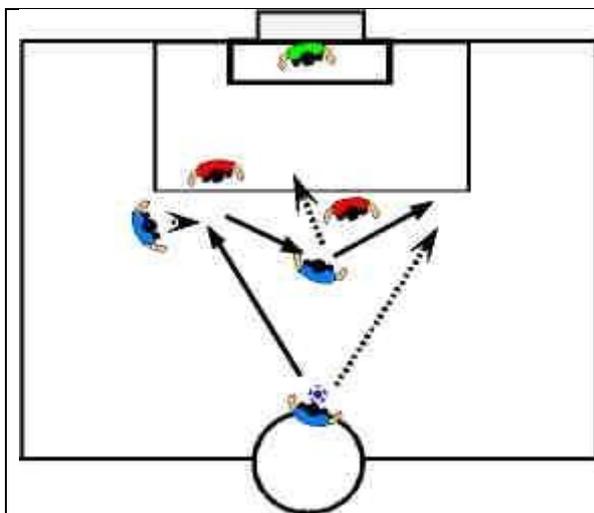
1/2 terrain 5 x 3 joueurs + 2 défenseurs et 1 gardien.
 20 répétitions par côté
 Le défenseur qui effectue la pénétration fait une passe à l'attaquant qui remise sur le milieu et décroche vers le but. Le milieu effectue une passe dans l'espace pour le défenseur qui a fait un appel dans le couloir.
 Introduire 2 défenseurs qui mettent le milieu et l'attaquant sous stress.
 Dans un premier temps, les défenseurs partent de derrière le but. Puis sont au marquage dès le début de l'exercice. Ils augmentent progressivement leur résistance



DESCRIPTION :

1/2 terrain 5 x 3 joueurs + 2 défenseurs et 1 gardien.
 20 répétitions par côté
 Le défenseur qui effectue la pénétration fait une passe au milieu offensif qui remise sur le défenseur et décroche vers le but. Le défenseur effectue une passe dans l'espace pour l'attaquant qui a fait un appel croisé.
 Introduire 2 défenseurs qui mettent le milieu et l'attaquant sous stress.
 Dans un premier temps, les défenseurs partent de derrière le but. Puis sont au marquage dès le début de l'exercice. Ils augmentent progressivement leur résistance

Combinaison Milieu - Attaquant



DESCRIPTION :

1/2 terrain 5 x 3 joueurs + 2 défenseurs et 1 gardien.
 20 répétitions par côté
 Un milieu une passe à un attaquant qui remet sur le deuxième attaquant qui effectue une passe au demi qui s'engage dans l'espace.
 Introduire 2 défenseurs qui mettent le milieu et l'attaquant sous stress.
 Dans un premier temps, les défenseurs partent de derrière le but. Puis sont au marquage dès le début de l'exercice. Ils augmentent progressivement leur résistance