



Thème de la séance : Jouer en appui

Catégorie U12/U13

On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
On a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

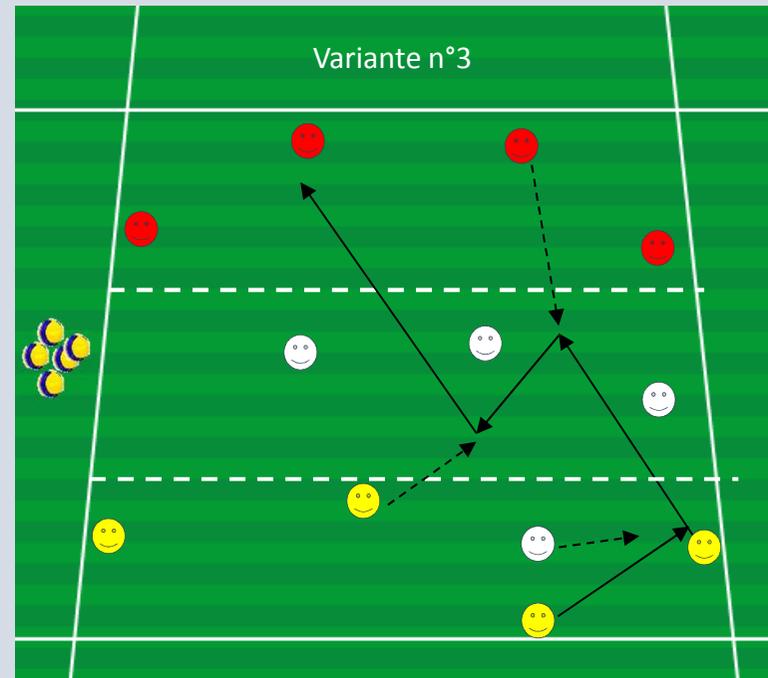
- Conduite de balle
- Déplacement ballon
- Déplacement du joueur sans ballon

Organisation

Schéma

Objectifs

Espace	Effectif
30 x 30 m	4
	4
	4



Consignes

- Les jaunes et rouges sont fixes dans leur zone et se transmettent le ballon.
- Les blancs défendent en zone intermédiaire.
- A la récupération du ballon, l'équipe qui a perdu la balle devient défenseur

Matériel par terrain	
x12	12 à 15'
4	
2/8	

But et objectifs

- Combiner pour ouvrir un intervalle et progresser

Eléments Pédagogiques

Variables	Méthode pédagogique	Veiller à
<ol style="list-style-type: none"> Défendre à 2 dans la zone adverse. Autoriser un joueur de l'équipe opposée à décrocher en zone médiane. Idem n°2 mais un joueur de l'équipe en possession peut venir en soutien en zone médiane (voir schéma) 	<p>Active</p> <p>Faire répéter l'action</p> <p>Questionner / Orienter</p>	<p>S'orienter par rapport à la cible</p> <p>Préparer et changer de rythme (nombre de touches ou vitesse de la passe)</p> <p>Voir avant de recevoir</p>