



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	Schéma		Consignes
30 x 30 m	4 4 4	<p>Variante n°3</p>		<p>Les jaunes et rouges sont fixes dans leur zone et se transmettent le ballon.</p> <p>Les blancs défendent en zone intermédiaire.</p> <p>A la récupération du ballon, l'équipe qui a perdu la balle devient défenseur</p>
Matériel par terrain x12 4 2/8	 12 à 15'			

Eléments Pédagogiques

Variables

- 1) Défendre à 2 dans la zone adverse.
- 2) Autoriser un joueur de l'équipe opposée à décrocher en zone médiane.
- 3) Idem n°2 mais un joueur de l'équipe en possession peut venir en soutien en zone médiane (voir schéma)

Méthode pédagogique

Active
Faire répéter l'action
Questionner / Orienter

Veiller à

S'orienter par rapport à la cible
Préparer et changer de rythme (nombre de touches ou vitesse de la passe)
Voir avant de recevoir