

U12-U13

ATELIER NUMERO : 22		DATE : 20/3
Bhél		EXERCICE COERVER
Au check.	Description :	
	Matériel : Gestes utilisés :	
Thème : NARE.		
VOIR ANNEXE 201	Description :	
	Matériel :	
	Coaching :	

Thème :

QUENTIN

Description :

VOIR ANNEXE 22.2.

Matériel :

Coaching :

Forme de match

5A1C

Description :

FORME MATCH.

INSISTER RETOUR DEFENSIF
CHASSER BALLON QUAND PERDU.

Matériel :

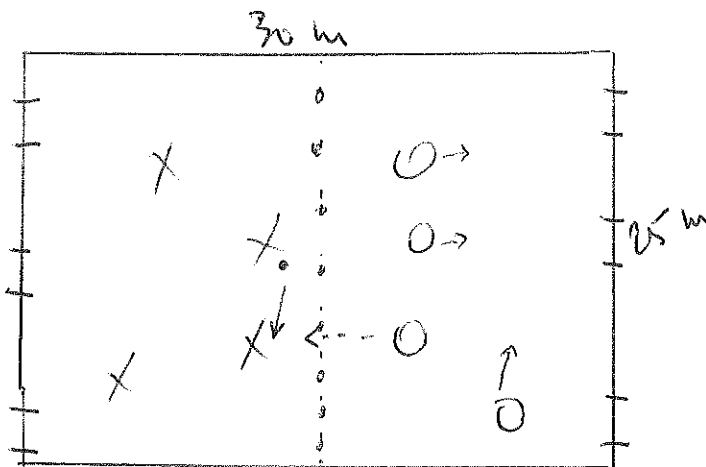
Coaching :

RECONVERSION DÉFENSIVE APRÈS PERTE DE BALLE

MARRE

LE REPLI DÉFENSIF

ANNEXE 22.01



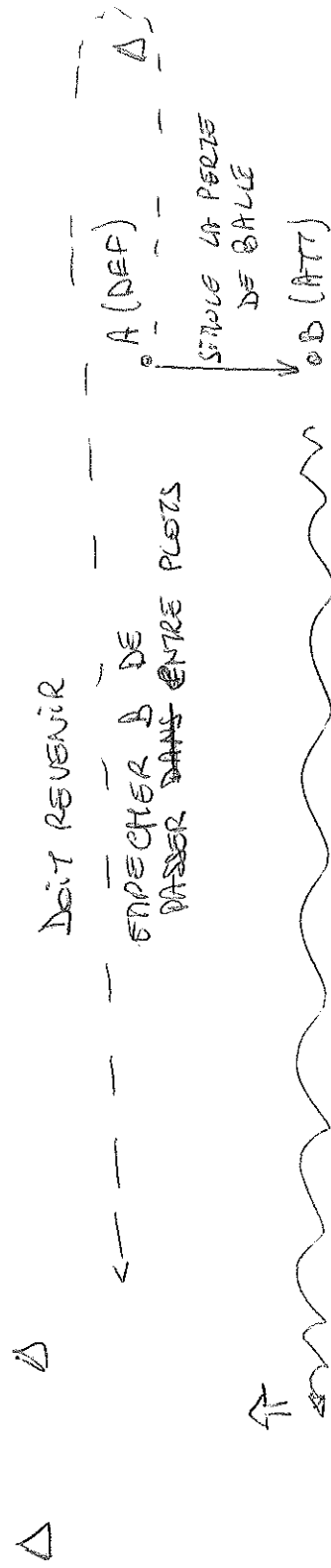
- terrain 25 x 30 m
- 6 petits buts
- Former des équipes de 4 (ou varier suivant disponibilité joueurs)

- A LA PERTE DU BALLON * UN SEUL JOUEUR PEUT DÉFENDRE DANS LE CAMP ADVERSE, (RECU FREIN) NE PAS SE LANIER
QUI ? LE JOUEUR LE + PROCHE DU BALLON

- * LES 3 AUTRES JOUEURS DOIVENT SE REPLACER LE + RAPIDEMENT POSSIBLE DANS LEUR PROPRE 1/2 TERRAIN (ÉVITER D'ÊTRE DÉPASSÉ PAR JEU LONG)
⇒ GÉRER ESPACE ARRIÈRE
L'ANGLE DE PASSE - ANTICIPATION - INTERCEPTION

TOUT EN DÉFENDANT PLUS HAUT et EN REDUISANT LES ESPACES

- CHANGER LES ÉQUIPES TOUTES LES X MINUTES



Exercice A multiplier pour ne pas avoir de files.