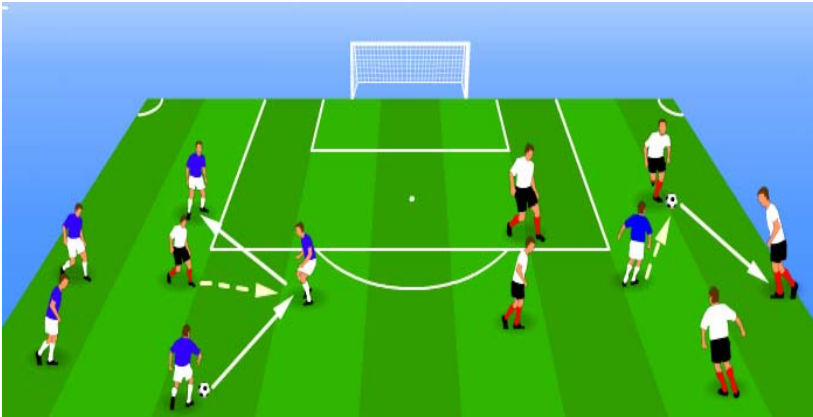


FCE pratique (3) U-10 et U-11 locale thème : Le soutien-appui

échauffement : Toro 5 contre 1 (durée : 15 min.)



surface : 15 m. de rayon x 2
matériel : 1 dossard tenu
en main, 1 ballon/groupe

Les cinq joueurs se passent le entre eux. L'opposant au milieu tente d'intercepter les passes. Le joueur ayant fait la mauvaise passe prend la place comme opposant.

étirements activo-dynamiques

exercice 1 : 3 contre 1 autour du carre (durée : 15 min.)



surface : 10 x 10 m.
matériel : 4 plots,
1 ballon/groupe pour
chaque surface

Les 3 joueurs se font des passes entre eux en évitant d'être intercepté par l'opposant. Toutes les passes doivent être perpendiculaires à la surface. Lorsqu'il y a une interception on alterne les rôles.

Les facteurs clés

Soutien-appui

- accessibilité au porteur (appel de balle)
- perception (tête relevée)
- choix de l'angle
- distance au porteur
- «dos à la ligne»

exercice 2 : 3 contre 3 + G avec deux milieux de terrain en soutien (durée : 20 min.)



**surface : 35 x 30 m.
matériel : 5 dossards, 8 plots,
1 ballon/groupe pour
chaque surface.**

**Les trois attaquants sont confrontés
à 3 défenseurs pour marquer sur le but.
Les attaquants peuvent utiliser leur milieu
de terrain en soutien pour se relancer.
Les milieux de terrain ne peuvent
franchir la ligne matérialisée par les plots.**

3- match dirigé 6 c. 6 (durée : 10 min.)

4- match libre 6 c. 6 (durée : 10 min.)

**5-retour au calme : - bilan de séance (durée : 5 min.)
- étirements statiques**

Présenté le 2 juin 2009

Par

Daniel Coutu

Directeur technique

Club Soccer Lanaudière Centre