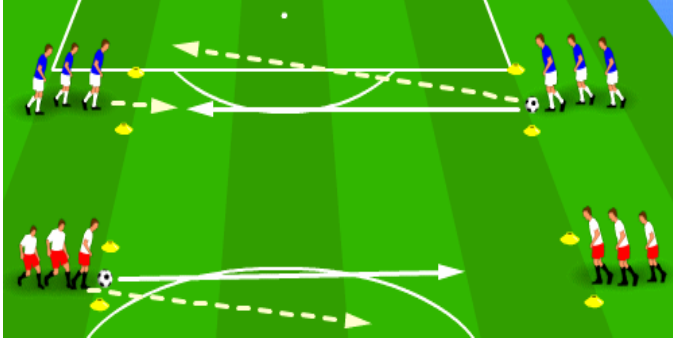


FCE pratique U-12 et U-13 A-AA
Thème : Apprendre aux joueurs à préparer son espace

échauffement : passe et suis (durée : 15 min.)



Les joueurs sont disposés en deux groupes de trois ou quatre derrière les plots. Ils réalisent des passes de l'intérieur du pied et ensuite se déplacent coté opposé. Les réceptions se font de l'intérieur du pied.

Les étirements sont activo-dynamiques.
surface : corridor (2 X) 15 x 2 m.)
matériel : 8 plots, 2 ballons

exercice 1 : appel de balle en décrochant (durée : 10 min)



L'exercice se réalise en cinq groupes. Les joueurs sont en groupe de trois. Le passeur transmet le ballon à son partenaire qui après avoir réalisé son appel de balle remise en 1 touche au troisième joueur.

* Faire la rotation des rôles à tous les quinze passages.

surface : distance 15 m.
dimension du losange 5 m. de chaque coté du centre

matériel : 35 plots, 5 ballons,
2 ensembles de 5 dossards
de couleurs assorties

Les correctifs :

- a) communication (contact visuelle)
- b) appel (fausse piste)
- c) contre-appel (accélération)
- d) remise en 1 touche de balle

exercice 2 : Appel de balle latérale (durée : 10 min.)



L'organisation est idem à l'exercice .

Les correctifs :

- a) identique à exe. 1
- b) l'appel se fait latéralement

exercice 3 : Dodge-ball (durée : 10 min.)



Sept ou huit joueurs sont disposés autour de la surface avec un ballon pendant que les autres situés à l'intérieur réalisent des appels de balle à leur partenaire disponible.

surface : 40 x 30 m.

matériel : 16 plots, 7 à 8 ballons

Les correctifs :

- a) s'assurer d'un contact visuel
- b) réaliser l'appel dans la bonne direction
- c) accélérer dans le contre-appel

Jeu à thème : 2 c. 2 vs 2 c. 2 + G sur deux zones

(durée : 10 min.)



Deux équipes de 4 c. 4 ou 5 c. 5 + G s'affrontent en match pendant que la troisième est en attente. Deux joueurs de chacune des équipes sont limités à leur zone. Les joueurs dans le camp adverse cherche à bien préparer leur espace pour s'orienter face au but.

surface : 40 x 26 m.

matériel : 6 plots, 2 ensembles de 5 dossards de couleurs assorties

Les correctifs :

- a) se positionner « dos à la ligne de touche » pour orienter la 1^{ère} touche
- b) être continuellement en mouvement et réaliser l'appel de balle dans l'espace adéquat
- c) s'assurer d'un contact visuel avant la passe
- d) communication verbale ou gestuelle
- e) si possible en possession du ballon s'orienter rapidement face au but
- f) se faire oublier du défenseur
- g) plonger dans le dos des défenseurs

5- match libre

durée : 5 min.

6- retour au calme :

durée : 5 min.

- bilan de séance
- étirements statiques

présenté le 31 mars 2009

par

Daniel Coutu

Directeur technique

Club Soccer Lanaudière Centre