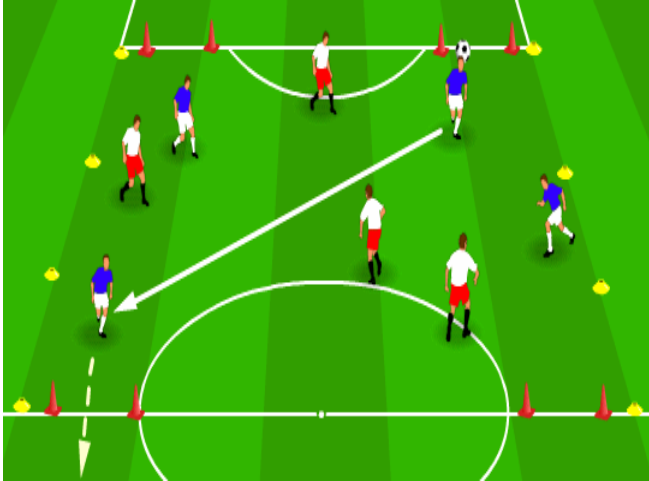


FCE pratique U-12, U-13 et U-14 A et AA

Thème : Les principes défensifs

dominante : le cadrage du porteur et la couverture

Échauffement : Jeu virtuel (durée : 20 minutes)



Deux équipes de 3 contre 3 ou 4 contre 4 s'affrontent sur la surface. Le but du jeu est de marquer en traversant dans une porte dans le camp adverse. Le joueur ayant possession du ballon virtuel se déplace le bras en l'air. Afin de réaliser une passe à un partenaire démarqué, il doit mentionner son nom.

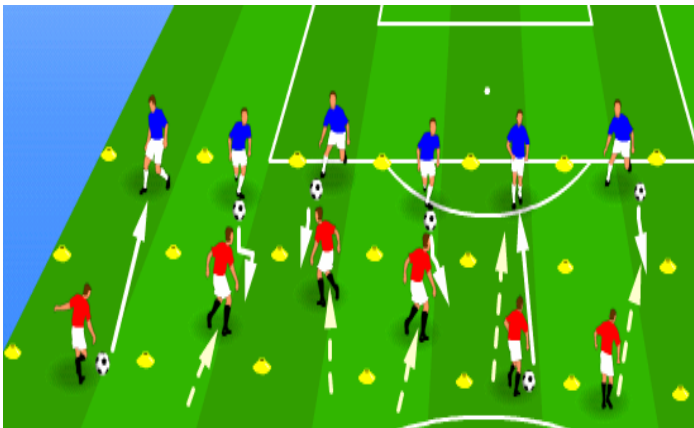
L'adversaire récupère la possession en touchant de la main («tag») le porteur. Un point est marqué à chaque fois que l'on franchit une porte.

étirements activo-dynamiques

surface : 25x20 m. x 2

matériel : 1 ballon/surface, 16 cônes, 20 plots, 6 à 7 dossards

Exercice 1 : 1 c. 1 recul-frein (durée : 10 min.)



A) Un partenaire passe le ballon à son vis-à-vis. Dès que la prise de balle est réalisée le non-porteur va cadrer le porteur. On revient en recul-frein en choisissant l'orientation des appuis selon la position du porteur. L'opposition est passive.

B) idem avec opposition à 100%. On marque 1 point en arrêtant le ballon en stop ball.

Facteurs clés

- a) sprint vers le porteur
- b) flotter devant le porteur
- c) les yeux fixent le ballon
- d) orientation des appuis
- e) être patient
- f) contre ou récupérer le ballon

Exercice 2 : 2 c. 2 la couverture (durée : 15 min.)



Deux contre deux en stop ball.
Dès qu'une équipe est en possession du ballon.
Un adversaire va cadrer le porteur.
Pendant ce temps, son partenaire vient le soutenir en couverture. On marque 1 point en immobilisant le ballon sur la ligne adverse.

surface : 15 x 10m. X 3

matériel : 15 plots, 3 ballons, 6 à 7 dossards

Facteurs clés :

- a) idem à exercice 1 b) bonne orientation du joueur en couverture c) communication
d) la couverture intervient si son partenaire est dribblé e) couverture 1/3 porteur et 2/3 autre adversaire
f) le joueur en couverture ne quitte pas des yeux les deux adversaires

Jeu à thème : 4 contre 4 ou 5 contre 5 avec gardiens (durée : 25 min.)



Deux équipes s'affrontent en match 4 contre 4 + Gardiens.

Lorsqu'un adversaire est en possession du ballon, tous les joueurs doivent être revenus dans leur camp.

Advenant, que l'adversaire marque un but et que les joueurs ne sont pas revenus dans leur camp. Le but sera comptabilisé pour trois points.

surface : 40 x 25 m.

matériel : 6 ou 7 dossards, 1 ballon, 12 plots

Facteurs clés :

- a) idem à exercice 1 et 2 b) Obliger l'adversaire à jouer vers la touche

Match libre : 4 contre 4 + gardiens (durée : 15 min.)

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

N.B. Dans le cadre d'une séance sur les principes défensifs, il est important de demander une intensité régulière des joueurs.

Présenté le 18 avril 2009
Par
Daniel Coutu
Directeur Technique
Club Soccer Lanaudière Centre