

FCE pratique U-9 A à U-11 A et AA

Thème : Initiation à la défense en zone

échauffement : Toro 4 contre 2 ou 5 contre 2 (durée : 15 min.)



surface : (2 x) 15 x 15 m
matériel : 4 plots, 2 dossards,
1 ballon/surface

4 à 5 joueurs sont disposés autour de la surface. Ils font circuler le ballon entre eux en évitant d'être interceptés. Pendant ce temps, les opposants à l'intérieur utilisent les principes défensifs de cadrer le porteur et de couverture pour récupérer le ballon. Lorsqu'un opposant récupère, on inverse les rôles.

étirements activo-dynamiques intégrés

exercice 1 : enseigner les principes de défensive de zone avec les plots de couleurs différentes
A) situation avec ballon dans le couloir (durée : 10 min.)



surface : largeur du terrain
(30 à 40 m.)
matériel : 4 plots de couleurs
différents, 2 x 3 dossards
de couleurs assorties

Les joueurs se déplacent rapidement vers la couleur de plot demandée.

Les facteurs clés :

- le joueur le plus près cadre rapidement le plot de couleur demandée
- les autres partenaires suivent le cadreur dans une course en respectant la diagonale
- les intervalles entre chaque joueur sont de 8 à 10 mètres

exercice 1 : B) situation avec ballon dans l'axe



Le joueur qui est dans la zone axiale cadre le plot et ses partenaires viennent en couverture en resserrant derrière lui en forme de « V ».

Les facteurs clés : a) idem à 1- A) b) intervalle à 5 à 6 mètres derrière le porteur
c) les joueurs en couvertures interviennent s'il y a un dribble

variante 2- idem à l'exercice 1 A) ou 1 B) mais des joueurs qui circulent le ballon (durée : 10 min.)



**surface : idem
matériel : 3 dossards supplémentaires,
1 ballon**

Les plots sont remplacés par des joueurs qui réalisent des passes entre eux. Lorsqu'un joueur contrôle le ballon et lève le bras, les défenseurs doivent réagir en conséquence.

3- Jeu à thème : 3 groupes de trois couleurs + 2 gardiens (durée : 25 min.)



surface : 40 x 40 m.

**matériel : 20 plots, 3 ensembles de
3 dossards de couleur assortis,
1 ballon + 5 ballons de rechange**

Trois groupes de trois joueurs sont dispersés et limités à leur surface respective.

Les deux groupes de chacune des extrémités doivent réaliser des passes entre eux sans être interceptés par les joueurs de la surface du milieu pour marquer 1 point. Advenant, qu'un opposant intercepte, il devient inattaquable et peut aller tirer au but.

4- match dirigé : 7 contre 7 (durée : 15 min.)

5- match libre : 7 contre 7 (durée : 10 min.)

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

présenté le 4 juin 2009

Par

Daniel Coutu

Directeur Technique

Club Soccer Lanaudière Centre