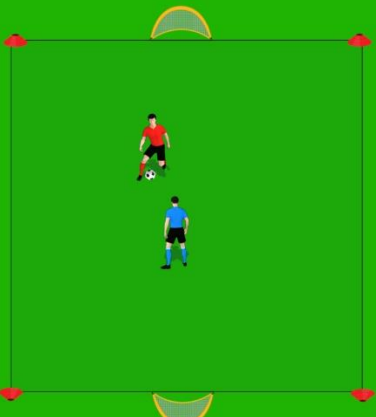
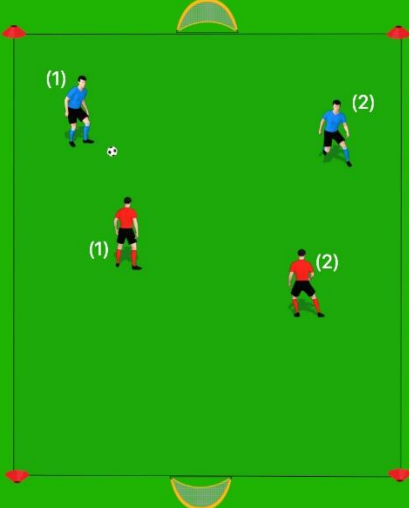


CDC U9-12 Séance 12- Le jeu défensif

Plan de la séance (durée 75 min)

1. Accueil des athlètes (5 min)
Mot de bienvenue-consignes-thème de la séance
2. Échauffement (5 min)
3. Atelier Cadrer-couvrir (15 min)
4. Atelier Conserver pour trouver la solution (15min)
5. Atelier match (30 min)
6. Mot de la fin (5 min)
Retour sur la séance, rappel des points d'enseignement

3. Atelier Cadrer-Couvrir (faire 5 min l'exercice 1 et 10 min pour l'exercice 2)

<p>Ex 1: Cadrer le porteur (10-12min) Sur cet exercice on intervient avec le joueur qui n'a pas le ballon. Position en 3/4, être patient et ne pas se jeter.</p> 	<p>Ex 2: Cadrer - couvrir (10-12min) 2 vs 2. On intervient sur l'équipe qui n'a pas le ballon. Un joueur cadre le porteur, l'autre joueur couvre le cadreur. Le joueur qui cadre: position 3/4, être patient et ne pas se jeter. Le joueur qui couvre: ne pas être aligné avec le joueur qui cadre, et raccourcir la distance avec le cadreur. Si le joueur (1) bleu joue au (2) bleu, le 2 rouge qui va cadrer le porteur et le (1) rouge couvre.</p> 
--	---

Coach Tactic Board for Mac

4. Atelier Conserver pour trouver la solution

3 VS 3 + 4 APPUIS
OU
4 VS 4 + 4 APPUIS
Avec 4 buts à attaquer et à défendre.

Quand les rouges ont le ballons, ils doivent nécessairement faire une passe à un bleu avant de marquer. Les jaunes quand ils récupèrent le ballon ils doivent faire la même chose, jouer une passe à un bleu avant de marquer.
Faire des séquences de 3min maximum et changer les appuis.
Faire des objectifs: l'Equipe qui va marquer plus de buts.

Points de coaching:
Bouger le ballon pour offrir des lignes de passes et pouvoir marquer.
Circuler le ballon.
Limiter les touches de ballon par un joueur à 2-3 max.
Garder le ballon au sol.

Coach Tactic Board for Mac

5. Atelier match

Faire un match sans contraintes avec le nombre de joueurs présents