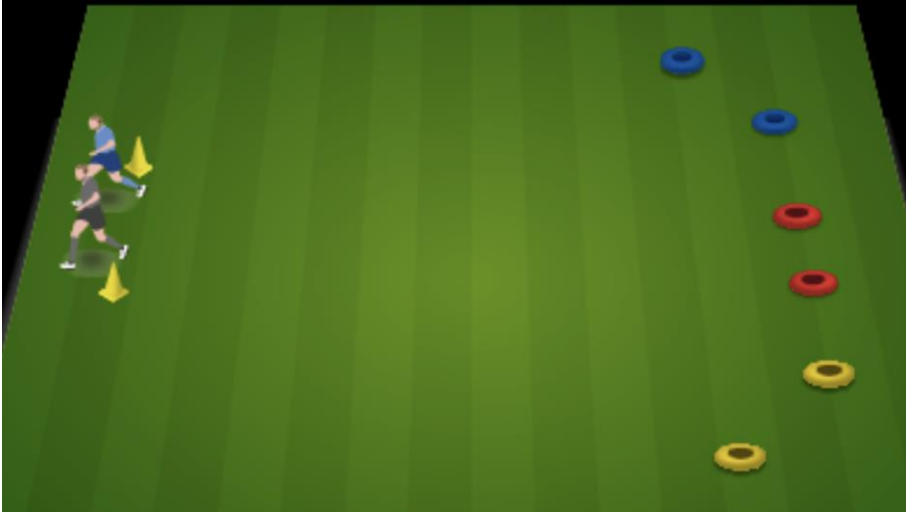




SÉANCE	14	PHASE DE JEU	ON A PAS LE BALLON, S'OPPOSER À LA PROGRESSION
CATÉGORIE	U14 R3	PRINCIPE DE JEU	RÉACTION À LA PERTE - EMPÊCHER L'ADVERSAIRE DE S'ORGANISER
DATE	09/03/2023		

ROUTINE ECHAUFFEMENT : 2 TORO (9x2) - 2 joueurs au milieu + 7 en possession du ballon

OBJECTIF	SURFACE	DURÉE	EFFECTIF	SÉQUENCE
Vivacité, vitesse d'accélération, temps de réaction	20m	10'	18	2x5'
CONSIGNES				
Deux joueurs se présentent à 30/40cm l'un de l'autre, dos aux cônes, à l'annonce de la couleur, les joueurs doivent se retourner et exploser jusqu'à franchir la porte de la couleur annoncée				
BUTS				
/				
CRITERES DE RÉUSSITE				
VARIANTES	Départ assis, départ planche, inverser les couleurs, ex: jaune devient rouge, rouge devient bleu et bleu devient jaune			

OBJECTIF	SURFACE	DURÉE	EFFECTIF	SÉQUENCE
Déclencher un pressing, empêcher l'adversaire de s'organiser	2/3 Foot à 11	30'	18	4xb + 2min de repos entre chaque
CONSIGNES				
Organisation en 3-3-2, à la perte de balle déclencher un pressing pour récupérer rapidement le ballon, 3 touches de balle en zone défensive, règle du hors jeu appliquée au milieu du terrain				
BUTS				
1 pt si récupération haute et 3 pts si récupération haute + but				
CRITERES DE RÉUSSITE				
VARIANTES	Jeu libre en zone défensive, 1 pt si la récupération de balle se fait en moins de 7 secondes			