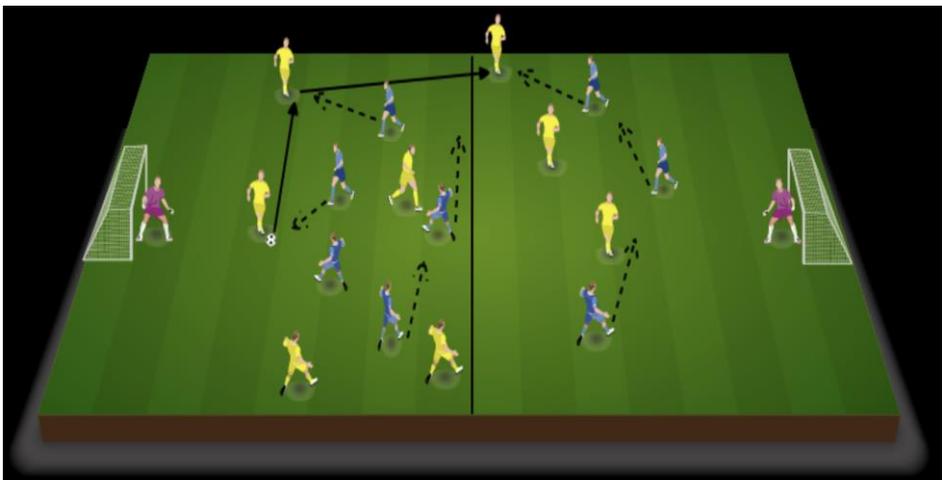




|                  |                   |                        |   |
|------------------|-------------------|------------------------|---|
| <b>SÉANCE</b>    | <b>14</b>         | <b>PHASE DE JEU</b>    | <b>ON A PAS LE BALLON, S'OPPOSER À LA PROGRESSION</b>             |
| <b>CATÉGORIE</b> | <b>U14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

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

| OBJECTIF  | SURFACE  | DURÉE | EFFECTIF | SÉQUENCE |
|---|--|-------|----------|----------|
| <b>Vivacité, vitesse d'accélération, temps de réaction</b>  | 20m  | 10'   | 18       | 2x5'     |
| <b>CONSIGNES</b>  |                                     |       |          |          |
| 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 |  |       |          |          |
| <b>BUTS</b>   |  |       |          |          |
| /   |  |       |          |          |
| <b>CRITERES DE RÉUSSITE</b>   |  |       |          |          |
| <b>VARIANTES</b>  | Départ assis, départ planche, inverser les couleurs, ex: jaune devient rouge, rouge devient bleu et bleu devient jaune |       |          |          |

| OBJECTIF  | SURFACE  | DURÉE  | EFFECTIF | SÉQUENCE                         |
|---|--|--|----------|----------------------------------|
| <b>Déclencher un pressing, empêcher l'adversaire de s'organiser</b>   | 2/3 Foot à 11  | 30'  | 18       | 4xb + 2min de repos entre chaque |
| <b>CONSIGNES</b>  |  |  |          |                                  |
| 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 |  |  |          |                                  |
| <b>BUTS</b>   |  |  |          |                                  |
| 1 pt si récupération haute et 3 pts si récupération haute + but   |  |  |          |                                  |
| <b>CRITERES DE RÉUSSITE</b>   |  |  |          |                                  |
| Cadrer pour limiter la prise de vitesse, bloquer l'axe au début puis sortir à fond sur le temps de passe, anticiper le jeu long   | <b>VARIANTES</b>   | Jeu libre en zone défensive, 1 pt si la récupération de balle se fait en moins de 7 secondes |          |                                  |