

U11/U12 TRANSITION Attaque / Défense

PHASE: Transition ATT / DEF	THÈME / POINTS CLÉS : Récupérer le ballon rapidement Règle des 5 secondes Intercepter la passe vers l'avant Contrer le tir	Matériels: Ballons, plots, cônes Chasubles	Temps: 75 min.
Déroulement	Schéma	Objectif	
Zone « Chats et chiens » : 15 m x 15 m Organisation : Deux joueurs se placent face à face au centre de la grille. L'un joue le rôle du chat, l'autre celui du chien. Lorsque l'entraîneur crie « CHAT », ce joueur tente d'attraper le chien avant que celui-ci ne rejoigne la ligne de fond. Lorsque l'entraîneur crie « CHIEN », ce joueur tente d'attraper le chat avant que celui-ci n'atteigne la ligne de fond. Changez de partenaire après plusieurs tours.		Réactivité / Enthousiasme	
Déroulement	Schéma	Objectif	
1 contre 1, zone de poursuite et de pivotement : 15 x 15 Organisation : Placez deux petits buts sur la ligne de fond. Les équipes se positionnent entre les buts, aux côtés du passeur. Le passeur introduit le ballon sur le terrain pour lancer chaque duel en 1 contre 1. Le joueur qui récupère le ballon doit d'abord franchir la ligne de fond en dribblant avant de pivoter pour attaquer les petits buts. Changez d'adversaire après plusieurs passages. Variante : Les défenseurs attaquent les buts après avoir récupéré le ballon.		Récupérer le ballon rapidement Règle des 5 secondes Contrer les tirs Protéger son propre but Technique de tir et de passe - utiliser l'intérieur du pied pour la précision	
Déroulement	Schéma	Objectif	
Zone de jeu en 2 contre 2 : 20 x 15 Organisation : Les joueurs débutent dans les coins ; le 2 contre 2 commence par une passe d'un défenseur vers un attaquant. Les équipes marquent dans les petits buts. Changement de côté après chaque séquence. Variante : L'entraîneur fait entrer le ballon en jeu depuis la ligne de touche. Jouer avec de grands buts et des gardiens. Jeu : Former deux équipes et compter les points.		Récupérer le ballon rapidement Règle des 5 secondes Empêcher les passes vers l'avant. Contrer les tirs Protéger son propre but	
Déroulement	Schéma	Objectif	
Match 3 contre 3 sur petits buts. Terrain : 20 x 20 Organisation : Les deux équipes tentent de marquer dans les petits buts situés aux coins. Lorsque le ballon sort des limites du terrain, les joueurs le remettent en jeu par une passe ou en dribblant. Jeu : Compter les buts.		Récupérer le ballon rapidement Règle des 5 secondes. Empêcher les passes vers l'avant Contrer les tirs Protéger son propre but Élargir le jeu en phase de possession Réduire l'espace de jeu lorsque l'adversaire a le ballon	
Déroulement	Schéma	Objectif	
5 contre 5, petits buts. Terrain : 40 x 25 Organisation : Les deux équipes évoluent en formation 2-1-2. Lorsque le ballon sort des limites du terrain, le jeu reprend par une conduite de balle ou une passe. Jeu : Compter les buts.		Récupérer le ballon rapidement Règle des 5 secondes Lorsque votre équipe a la possession du ballon, élargir le jeu Lorsque l'adversaire a la possession du ballon, réduire l'espace de jeu	