

CADRAGE-COUCVERTURE



Le cadrage n'a pas pour objectif immédiat la récupération du ballon. Son objectif est d'abord de freiner la progression de l'adversaire et de couper les angles de passes. En ralentissant la progression de l'adversaire cela va permettre à ses coéquipiers en retard au début de l'action de se replacer, et le fait de mettre de la pression sur le porteur permet de le déstabiliser et le pousser à l'erreur.

Le cadrage consiste à ne pas intervenir directement sur le porteur de balle mais simplement de venir à distance en le mettant sous pression. Ni trop près, ni trop loin. Le joueur doit être synchro dans son intervention et bien choisir le moment de déclenchement, généralement sur le temps de passe. Il doit freiner sa course sans se faire éliminer si l'adversaire maîtrise le ballon. La prise d'information est importante puisque il doit prendre en compte les éventuelles aides au porteur (lecture). Il doit se replacer dès que l'adversaire direct renvoie le ballon.



AUTRE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
-------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Faire un carré de 12m/12m.</p> <p>Tous les joueurs sont placés à l'intérieur, une équipe est en conservation alors que l'autre (deux joueurs) défend.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 6 passes = 1point ➤ Une passe à l'intérieur du triangle = 1point ➤ Passe entre les 2 défenseurs = 1point ➤ Séquences de 1m 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Agressivité sur les temps de passe ➤ Maîtrise des appuis (stopper sa course lorsque le défenseur est à distance de bras) ➤ Orientation des appuis (orienter l'adversaire selon la zone du terrain, son pied faible...) ➤ Assurer la couverture

JEU		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
-----	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Faire un terrain très large mais peu profond (45m/20m pour du foot à 11).</p> <p>Deux équipes de 4 s'affrontent (tous les joueurs sont placés sur la même ligne).</p> <p>Interdiction de faire des passes vers l'avant, possibilité d'avancer seulement en conduite.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 but = 1point ➤ Séquences de 2m30 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Agressivité sur les temps de passe ➤ Maîtrise des appuis (stopper sa course lorsque le défenseur est à distance de bras) ➤ Orientation des appuis (orienter l'adversaire selon la zone du terrain, son pied faible...) ➤ Assurer la couverture



EXERCICE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
----------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Faire un terrain de 12m/24m divisé en deux avec 2 zones de stoppe-balle.</p> <p>Duel de 1/1, un défenseur en attente fait une passe à un adversaire, ce dernier doit éliminer le défenseur pour marquer un point.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'attaquant stoppe = 1pt ➤ Le défenseur stoppe après avoir récupéré le ballon dans la zone haute = 3pts ➤ Le défenseur stoppe après avoir récupéré le ballon dans la zone basse = 1pt ➤ Variante : contrainte de temps (10s) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Agressivité sur les temps de passe ➤ Maîtrise des appuis (stopper sa course lorsque le défenseur est à distance de bras) ➤ Orientation des appuis (orienter l'adversaire selon la zone du terrain, son pied faible...)

EXERCICE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
----------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Faire un terrain de 12m/24m divisé en deux avec 2 zones de stoppe-balle.</p> <p>Duel de 1/1 par zone, un attaquant en attente fait une passe à son partenaire, ce dernier doit éliminer le 1^{er} défenseur dans la 1^{ère} zone et le second qui est en couverture pour marquer un point. Laisser une phase de réversibilité.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'attaquant stoppe = 1pt ➤ Le défenseur stoppe = 1pt ➤ Variante : varier le type de passe 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Agressivité sur les temps de passe ➤ Maîtrise des appuis (stopper sa course lorsque le défenseur est à distance de bras) ➤ Orientation des appuis (orienter l'adversaire selon la zone du terrain, son pied faible...) ➤ Assurer la couverture en anticipant et en étant proche du partenaire au duel.



EXERCICE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
----------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Faire un terrain de 12m/20m avec une zone de stoppe-balle.</p> <p>Duel de 1/1, le coach fait une passe à un attaquant, ce dernier doit éliminer le défenseur et finir dans un petit but (protéger une zone en priorité).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'attaquant fait une passe dans le petit but = 1pt ➤ L'attaquant fait une passe dans le grand but = 3pts ➤ Le défenseur stoppe après avoir récupéré le ballon dans la zone basse = 1pt ➤ Variante : contrainte de temps (10s) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Agressivité sur les temps de passe ➤ Maîtrise des appuis (stopper sa course lorsque le défenseur est à distance de bras) ➤ Orientation des appuis (orienter l'adversaire vers le petit but de préférence...)

AUTRE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
-------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Faire un terrain de 20m/20m avec un carré de 5m/5m au milieu.</p> <p>Faire 3 équipes de 3 ou 4 joueurs. Une équipe est conservation à l'intérieur face à une autre qui défend et une équipe en appui.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passer à travers le carré en conduite = 3pts ➤ L'équipe qui défend fait une passe à un appui = 1pt ➤ Séquence de 2mn ➤ Variante : faire une passe à un partenaire à travers la porte 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Agressivité sur les temps de passe ➤ Maîtrise des appuis (stopper sa course lorsque le défenseur est à distance de bras) ➤ Orientation des appuis (orienter l'adversaire vers le petit but de préférence...) ➤ Assurer la couverture en anticipant et en étant proche du partenaire au duel.



JEU		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
-----	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Stoppe-balle. Les deux équipes s'affrontent et ont une zone à attaquer et une à défendre pour stopper.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ballon stoppé = 3pts ➤ Passage en conduite dans une porte = 1pt ➤ Séquence de 4mn 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Agressivité sur les temps de passe ➤ Maîtrise des appuis (stopper sa course lorsque le défenseur est à distance de bras) ➤ Orientation des appuis (orienter l'adversaire selon la zone du terrain, son pied faible...) ➤ Assurer la couverture en anticipant et en étant proche du partenaire au duel.

AUTRE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
-------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Faire un terrain de 15m/20m avec une zone médiane de 3m. Les deux équipes placées aux zones extrêmes sont ensemble et doivent se faire des passes. L'équipe à l'intérieur doit empêcher les transmissions. L'équipe qui perd le ballon se trouve en position défensive. L'équipe qui conserve doit faire au minimum de passes avant de changer de zones (2touches de balle minimum).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe à l'opposé = 1pt ➤ Séquence de 3mn 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Agressivité sur les temps de passe ➤ Maîtrise des appuis (stopper sa course lorsque le défenseur est à distance de bras) ➤ Orientation des appuis ➤ Assurer la couverture en anticipant et en étant proche du partenaire.



EXERCICE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
----------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

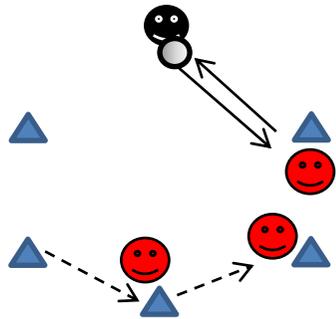
DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Faire un losange de 10m/10m. Les deux équipes placées aux zones extrêmes sortent Placer 3 joueurs derrière chaque cône. Dès qu'une passe est effectuée c'est le joueur situé en face qui va cadrer le porteur. Jeu en 2 ou 3 touches. L'objectif principal n'est pas forcément de récupérer le ballon, s'il est récupéré tant pis et enchaîner à nouveau rapidement.</p> <p>➤ Séquence de 2mn</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Agressivité sur les temps de passe ➤ Maîtrise des appuis (stopper sa course lorsque le défenseur est à distance de bras) ➤ Orientation des appuis

EXERCICE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
----------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Placer une ligne de 4 joueurs liés par des cordes de 10m (distance à respecter en match entre chacun). Dès qu'un éducateur dit une « couleur » le joueur le plus proche va cadrer et les autres couvrent en respectant les distances.</p> <p>➤ Séquence de 4mn</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Agressivité sur les temps de passe ➤ Maîtrise des appuis (stopper sa course lorsque le défenseur est à distance de bras) ➤ Orientation des appuis ➤ Assurer la couverture en anticipant et en étant proche du partenaire.



EXERCICE		Catégories concernées	U7	U9	U11	U13	U15	U18	Sen
----------	--	-----------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
	<p>Placer un joueur à chaque coupelle.</p> <p>Tour à tour l'entraîneur sollicite le joueur qu'il souhaite avec une passe vers la coupelle. Les joueurs doivent redonner en une touche. Dès la remise effectuée le joueur se replace vers sa coupelle. L'entraîneur envoie 3 passes, après la 3^{ème} remise les joueurs partent en course vers les coupelles du fond et un nouveau trio prend place.</p> <p>Le joueur qui sollicite le ballon doit la remettre alors que les deux autres doivent coulisser pour effectuer une couverture sur le receveur.</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Les joueurs doivent être toniques et réagir immédiatement➤ Assurer la couverture en anticipant et en étant proche du partenaire.