



SEANCE 01

Catégorie	U13
Date	Lundi 17/08/2015
Joueurs	16

Situation		
Principes		Semaine 34
Tactique		
Technique	maitrise du ballon	
Athlétique	aérobie	

Durée	Schéma	Observations
1 10'		echauffement à travers les jongles
2 15'		Partager le groupe en 2 équipes. Le but est qu'une équipe réussisse à faire 10 passes de suite sans que l'autre équipe ne touche la balle. Si au cours de l'exercice, l'équipe adverse touche la balle, le compteur redescend à zéro. Il en est de même si la balle sort ou tombe. jeu à la main, puis passe aux pieds en hauteur et finir par jeu aux pieds. Ne pas redonner au dernier passeur. Limiter le nombre de touches de balle. Interdire les tacles et les contacts.
3 30'		Le joueur conduit le ballon avec différents « touchers », qu'il répète de 5 à 10 fois, sur une distance de 15 à 20 mètres, aller et retour, en alternant pied droit, pied gauche. 1 - Le joueur touche le ballon avec l'intérieur de la pointe de chaque pied (double contact) et chaloupe, de temps en temps, avec un « toucher », pour une diagonale vers l'avant, de l'intérieur d'un pied, puis de l'intérieur de l'autre . 2 - Le joueur effectue 2 ou 3 touches avec l'extérieur d'un pied suivies de 2 ou 3 touches avec l'extérieur de l'autre. 3 - Le joueur effectue plusieurs touches avec l'extérieur d'un pied, puis l'extérieur de l'autre, en plaçant, en « protection » vers l'arrière, le bras opposé au pied de conduite. 4 - Le joueur réalise, en alternant PD, PG, un « toucher » de l'intérieur puis de l'extérieur du même pied, sur les côtés du ballon et sans autre forme de conduite entre le « toucher » de chaque pied.
4 15'		faire des séries de 10 abdominaux: -Abdos grand droit -Abdos obliques droit -Abdos obliques gauche -Dorsaux (en saut 30 secondes 2X) -Abdos grand droit
5 20'		Jeu de conservation

