



SEANCE 04	
Catégorie	U13
Date	Mercredi 26/08/2015
Joueurs	16

Situation		
Principes		Semaine 35
Tactique		
Technique	maitrise du ballon	
Athlétique	aérobie	

Durée	Schéma	Observations
1 10'		Faire un contrat jongle
2 20'		<p>une joueur bleu et un joueur rouge partent en même temps, ballon aux pieds. Au niveau des cônes, ils font une passe en diagonale pour le joueur de l'autre côté.</p> <p>1 - il se placent derrière la file d'attente.</p> <p>2 - après la passe, ils repartent en course arrière</p> <p>3 - après avoir fait la passe, ils contournent le jaune et partent mettre la pression au joueur qui conduit le ballon. une fois arrivée à leur point de depart ils s'arrêtent</p>
3 20'		<p>Jeu à 9 C 9 avec GB cible. terrain de 40 X 46 divisé en 3 (5-36-5), avec 6 petits buts. équipes organisées en 1-3-2-3.</p> <p>Conservation du ballon en le faisant passer dans les 3 zones avant de marquer 1pt en touchant la cible dans un des 3 petits buts.</p> <p>Jeu à 3 touches de balles.</p> <p>Variante: à la récupération attaquer vers la cible de son choix. toucher successivement les 2 gardiens pour marquer</p>
4 20'		<p>A 4 m d'un mur, frappe coup de pied, au retour du ballon,</p> <p>8 - le joueur le contrôle, avec un double contact vif, derrière le ballon, d'un extérieur-intérieur du pied de frappe, suivi d'un extérieur ou non de l'autre pied, légèrement en diagonale vers l'avant, et d'une nouvelle frappe forte, au sol, avec le coup de pied, de ce même pied.</p> <p>9 - le joueur le contrôle, avec l'intérieur du pied de frappe, en le faisant passer derrière la jambe d'appui, suivi ou non d'un extérieur de l'autre pied et d'une nouvelle frappe forte, avec le coup de pied, de ce même pied.</p>
5 20'		Jeu d'opposition

