



SEANCE 7

Catégorie	U13
Date	Lundi 07/09/2015
Joueurs	16

Situation		Semaine 37
Principes		
Tactique		
Technique	maitrise du ballon	
Athlétique	aérobie	

Durée	Schéma	Observations
1		<p>Dans une surface de 20 X 20 les joueurs trottinent. L'educateur montre ou annonce assis et les joueurs doivent s'assoir. le dernier a un gage. ensuite l'educateur annonce debout. le dernier debout a un gage etc..... Ensuite l'educateur demande des regroupement pas 2,3,4 les derniers en grappe auront un gage. Idem mais avec regroupement de couleurs</p>
2		<p>les joueurs réalisent 2 serie de 8 mn par exercice (12 serie de 20" d'effort pour 20" de recupération avec 4 mn de récupération entre les 2 serie) exercice 1 (rouge) Les joueurs doivent réaliser 70m en conduite de balle en 20" (aler au plot central et retour vers le plot à leur gauche. exercice 2 (noir) les joueurs doivent réaliser 70m en conduite de balle en 20".(aller vers le plot central et retour au depart.</p>
3		<p>essayer de faire: contrat jongles ou 50 jongles pied droit 50 jongles pied gauche 50 jongles de la tête</p>
4		<p>Par 2 face à face à 10 m l'un de l'autre. Travailler 1 minute par geste (8X5 mn). réaliser les gestes techniques proposés, Paase-Contrôle, contrôle poitrine-passe et remise, remise 1/2 volée, tête sans impulsion, passe en 1 touche</p>
5		<p>Jeu à 4 contre 4 avec un joker neutre et 1 joueur de chaque côté dans les couloirs sur un terrain de 20X30 divisé en 3 zones (5+20+5). Il faut toucher chaque appui avant avant de trouver un joueur lancé en zone stop ball pour marquer 1 point, l'équipe qui est en possession du ballon est en situation 5 contre 2 (3 joueurs et les 2 appuis) 3 touches de balle max et 2 pour les appuis. dès la perte de balle les rôles sont inversé</p>



Durée	Schéma	Observations
	Suite	