



Foot Animation U13

Saison 2014-2015

Cycle 4 - Thème principal : la finition et le jeu devant le but

Durée 1h30	Mercredi /Vendredi Semaine 1	Mercredi /Vendredi Semaine 2	Mercredi /Vendredi Semaine 3	Mercredi /Vendredi Semaine 4	Mercredi /Vendredi Semaine 5	Mercredi /Vendredi Semaine 6
	Maitrise du ballon Conduite/Dribbles/Contrôles	Maitrise du ballon Les Passes	Les frappes	Maitrise du ballon Le jeu de tête	Les techniques défensives	Le jeu sans ballon Le replacement collectif
	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
10'	Échauffement t	Échauffement t	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
10′	Coordination générale Appuis, sauts, Vivacité gestuelle	Coordination Vitesse gestuelle Vitesse de réaction aux signaux	Coordination Dissocier les bras des jambes, les pieds des yeux	Coordination Travail des appuis et des bonds verticaux	Coordination Les états de tension et relâchement jonglage	Coordination Les trajectoires Les distances
30′	Travail technique Les conduites et les dribbles avec adversaires	Travail technique Les différentes passes et les maîtrises du ballon	Travail technique Les frappes sur tir, passes longues et courtes	Travail technique le jeu de tête offensif et défensif	Travail technique des gestes défensifs : Cadrage, duels, couverture Anticipation interception	Travail technique le déplacement, le bloc, la notion de jeu en zone
5′	Récupération active Jonglage - Etirements	Récupération active Jonglage - Etirements	Récupération active Jonglage - Etirements	Récupération active Jonglage - Etirements	Récupération active Jonglage - Etirements	Récupération active Jonglage - Etirements
20′	Travail tactique Travailler le comportement en attaque 2 contre 2 devant le but	Travail tactique Le jeu sur les côtés Le centre Le jeu au centre La dernière passe	Travail tactique Les frappes devant le but	Jeu Marquer et défendre de la tête	Travail tactique Le comportement en défense en situation d'infériorité numérique	Travail tactique Apprentissage du jeu en zone Le placement de la couverture
10'	Jeux libre	Jeux libre	Jeux libre	Jeux libre	Jeux libre	Jeux libre
5′	Retour au calme Rangement du matériel Douches	Retour au calme Rangement du matériel Douches	Retour au calme Rangement du matériel Douches	Retour au calme Rangement du matériel Douches	Retour au calme Rangement du matériel Douches	Retour au calme Rangement du matériel Douches