



SEANCE 03	
Catégorie	U13
Date	Lundi 24/08/2015
Joueurs	16

Situation		
Principes		Semaine 34
Tactique		
Technique	maitrise du ballon	
Athlétique	aérobie	

Durée	Schéma	Observations
1 15'		Toro à 6 contre 3 ou 8 contre 4 dans une surface de 15X15. dès qu'un joueur du milieu récupère le ballon, ce sont les 3 joueurs de la couleur de celui qui a perdu la balle qui deviennent chasseurs
2 10'		Faire 1 contrat jongle
3 30'		11 - Le joueur réalise un « toucher » de la pointe de chaque pied, en alternant pied droit, pied gauche : 1 - à l'arrière du ballon / 2 - sur le côté du ballon après un appui croisé devant le ballon. 12 - Le joueur réalise une diagonale vers l'avant, avec un « toucher » chaloupé, de l'intérieur d'un pied puis de l'intérieur de l'autre et ainsi de suite. 13 - Le joueur effectue 2 ou 3 touches avec l'extérieur d'un pied qu'il met en appui derrière le ballon, suivies d'un nouvel appui avec l'autre pied, à côté du ballon et d'une prise de balle chaloupée avec le coup de pied, du premier pied, et ainsi de suite avec une foulée réduite (petits pas).
4 15'		faire des séries de 10 abdominaux: -Abdos grand droit -Abdos obliques droit -Abdos obliques gauche -Dorsaux (en sattique 30 secondes 2X) -Abdos grand droit
5 20'		14 - Le joueur effectue 2 ou 3 touches avec l'extérieur d'un pied, met l'autre pied en appui à côté du ballon suivi d'une feinte de prise de balle avec le pied de conduite et de la prise de balle réelle avec le coup de pied du même pied et ainsi de suite avec une foulée réduite (petits pas).



Durée	Schema	Observations
	Suite	