



SEANCE 6	
Catégorie	U13
Date	Mercredi 02/09/2014
Joueurs	16

Situation		
Principes		Semaine 36
Tactique	Utilisation Largeur & Profondeur	
Technique	Maitrise du ballon	
Athlétique	aérobie	

Durée	Schéma	Observations
1 20'		<p>Par vague (passage de 3 ou 4 joueurs en même temps), les joueurs traversent l'espace en respectant les consignes du coach et reviennent en footing sur les côtés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - montée de genoux synchronisés avec les bras - talon fesse - courir sur la pointe de pied - sautiller d'une jambe sur l'autre en cherchant à monter (genoux et bras). - 2/3 appuis enchainés avec une détente - piétiner sur place 5/6 appuis à chaque signal puis repartir en course - course arrière en levant les talons - course ; au signal faire un ½ tour le plus vite possible
2 20'		<p>travail sur chaque atelier à l'aller, retour course normale. 1 minutes par ateliers 30 secondes de repos</p> <p>sans ballon</p> <p>Atelier 1: cerceaux cloche pied droit / gauche</p> <p>Atelier 2: lattes au sol pas chassés avant / arrière</p> <p>Atelier 3: Skipping latéral droit / gauche</p> <p>Atelier 4: course avec changement de direction</p> <p>Avec ballon</p> <p>Atelier 1: cerceaux faire des 8 interieur pied droit/pied gauche</p> <p>Atelier 2: lattes au sol faire rouler le ballon sous la semelle, de côté</p> <p>Atelier 3: faire petit slalom entre les plots</p> <p>Atelier 4: course avec changement de direction et rateau</p>
3 30'		<p>3 équipes sur un grand terrain. Une devant chaque but, la 3eme au centre du terrain avec le ballon. L'équipe avec le ballon attaque l'un des buts. Soit elle marque et va attaquer l'autre but, soit elle perd le ballon et l'équipe qui le récupère va attaquer l'autre but. la zone centrale et une zone neutre, il n'y a pas d'opposition dans celle-ci.</p>
4 20'		<p>Opposition Groupe A contre groupe B</p>
5 5'		<p>Entre chaque exercices; hydratation / étirements suivant les muscles sollicités.</p> <p>En fin de séances avant rangement du matériel, étirements de tous les groupes musculaire</p>