



SEANCE 09	
Catégorie	U13
Date	Lundi 21/09/2015
Joueurs	16

Situation		Semaine 39
Principes		
Tactique		
Technique	Conduite / Passes	
Athlétique	aérobie	

Durée	Schéma	Observations
1 15'		<p>Sans ballon</p> <p>Atelier 1 - pas chassés</p> <p>Atelier 2 - cloche pied</p> <p>Atelier 3 - pied avec appui suivi de bondissement</p> <p>Atelier 4 - slalom</p> <p>Atelier 5 - saut pied joint des 2 haies</p> <p>Atelier 6 - toucher la barre transversale main droite -main gauche 5 fois de chaque</p> <p>Atelier 7 - passer sous la barre d'un côté puis le l'autre</p> <p>Atelier 8 - slalom toucher les socles des plots</p> <p>Atelier 9 - sauts pieds jointq - avant/à gauche/à droite/avant</p> <p>Atelier 10 - sprint</p>
2 20'		<p>Avec ballon; faire 1 passage PD, puis 1 PG, 1 libre puis recommencer PD, PG, libre</p> <p>Atelier 1 - conduite semelle</p> <p>Atelier 2 - jongles en mouvement</p> <p>Atelier 3 - faire le 8</p> <p>Atelier 4 - slalom</p> <p>Atelier 5 - faire un petit pont, suivi d'une frappe au but en 2 touches</p> <p>Atelier 6 - récupérer le ballon</p> <p>Atelier 7 - faire un grand pont</p> <p>Atelier 8 - slalom avec changement de direction (croché)</p> <p>Atelier 9 - passer le ballon sous les haies et sauts pieds joints</p> <p>Atelier 10 - passe / sprint</p>
3 20'		<p>Pendant le parcours technique prendre les joueurs 2 à 2 pour le test conduite</p> <p>9 cônes distants de 1 mètre (8 en tout)</p> <p>Départ pied sur le ballon (départ chrono) arrivée pied sur le ballon au dernier plot (arrêt chrono)</p>
4 20'		<p>Passé et suit réalisé avec 2 carré. (12m de côté pour le petit et 20 à 25m pour le grand.</p> <p>on commence en 3 touches maximum, puis 2 et finir par un jeu direct.</p> <p>Variante: on peut faire partir 2 ballon en même temps, en diagonal.</p> <p>ne pas oublier de changer de sens de rotation</p>
5 20'		<p>Conservation de balle</p> <p>Faire 5 passes avant de marquer, si il y a un avantage de plus de 3 buts, l'equipe qui mène passe à 10 passes avant de marquer</p>



Durée	Schéma	Observations
	Suite	