Foot Animation U13

Saison 2014-2015

Cycle 2 – Thème principal : Tactique-la récupération et la pénétration

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 Conduites/Contrôles	Maitrise du ballon Passe	Les frappes	Dribbles Feintes et duels	Les techniques défensives	Le jeu sans ballon Se replacer
	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
10’	Échauffement t	Échauffement t	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
10’	Coordination générale Appuis, sauts, Vivacité gestuelle	Coordination Les appuis Les équilibres	Coordination Dissocier les bras des jambes, les pieds des yeux	Coordination Vitesse gestuelle Vitesse de réaction aux signaux	Coordination Les états de tension et relâchement jonglage	Coordination Les trajectoires Les distances
30’	Travail technique les conduites sans et avec pression	Travail technique les différentes passes les contrôles sous toutes les formes	Travail technique Les frappes -pour tirs -pour passes courtes -pour passes longues (les bonnes surfaces de contact)	Travail technique Le cadrage de l’adversaire, Les duels dans les 1c1 Savoir jouer le 2c2 sur tout le terrain	Travail technique Des gestes défensifs (anticipation et interception, duels) Tête sur balle aérienne	Travail technique Collectif -Le déplacement - le bloc -la notion de zone de jeu.
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 Récupérer et donner	Travail tactique Récupérer et enchaîner	Travail tactique Le jeu sur les côtés Le jeu devant le but	Travail tactique Jouer les 1 c 1 et les 2 c 2 dans le jeu.	Travail tactique Le jeu en défense	Travail tactique Se replacer dès la perte du ballon. Le replacement en zone.
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