Foot Animation U13

Saison 2014-2015

Cycle 3 – Thème principal : Tactique-le jeu vers l'avant – 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 Conduite/Dribbles	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'	Motricité générale Appuis, sauts, Vivacité gestuelle	Vitesse gestuelle Bras, pointe de pied Vitesse de réaction aux signaux	Coordination Dissocier les bras des jambes, les pieds des yeux	Motricité Travail des appuis et des équilibres	Coordination Les états de tension et relâchement jonglage	Coordination générale Les trajectoires Les distances
30'	Travail technique les conduites et les contrôles sous pression d'adversaires	Travail technique Les différentes passes (trajectoire et distance) Maîtrises du ballon, les contrôles orientés en présence d'adversaires	Travail technique Les frappes : - sur tir - sur passes courtes - sur passes longues	Travail technique Duels 1 contre 1 2 attaq c1 défenseur 3 attaq c 2 défenseurs	Travail technique Des gestes défensifs Anticipation, interception, duels couverture.	Travail technique Le déplacement Le bloc Le jeu dans les lignes
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'	Le jeu vers l'avant : Conduite vers le but	Les passes vers l'avant Les passes et enchaînement vers l'avant	Les frappes pour le jeu vers l'avant	Rechercher le duel en supériorité numérique	Interception Et anticipation	Se déplacer pour recevoir d'un partenaire qui ne peut pas avancer, qui ne peut pas changer de 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