



# SEANCE 02

Catégorie	U13
Date	Mercredi 19/08/2015
Joueurs	16

Situation		Semaine 34
Principes		
Tactique		
Technique	maitrise du ballon	
Athlétique	aérobie	

Durée	Schéma	Observations
1 15'		<p>1 - Les joueurs ont le ballon entre les jambes et effectuent des "flip, flap" intérieur PD, intérieur PG. pendant se temps le coach leur envoie un ballon dans les mains, qu'ils doivent lui remettre.</p> <p>2 - les joueurs alternent PD et PG sur le ballon, pendant que le coach leur envoie un ballon dans les mains, qu'ils doivent lui remettre.</p> <p>3 - les joueurs font tourner leur ballon autour de leurs hanches. Pendant ce temps, le coach leur envoie un ballon dans les pieds qu'ils doivent lui remettre en 1 touche.</p> <p>4 - Comme l'exercice 1 mais flip, flap avec les mains et remise du ballon du coach avec les pieds.</p> <p>Ces exercices peuvent être fait en groupe de joueurs en cercle.</p>
2 10'		<p>Contrat Jongles</p>
3 15'		<p>9 contre 9 sur un demi terrain. 9 portes disposées sur le terrain</p> <p>1) pour marquer 1 pt, les joueurs doivent se transmettre le ballon par une passe dans une porte, et le jeu continu. on ne peu marquer 2 buts consécutif dans a même porte. (10 mn)</p> <p>2) chaque équipe defend et attaque un camp. l'équipe qui a le ballon doit passer le ballon dans une porte avant d'aller le bloquer derriere la ligne de but adverse. (15 mn)</p>
4 20'		<p>à 1.5 ou 2 m du mur, le joueur réalise, contre le mur,</p> <p>1 - de « petites » frappes au sol, vives, rapides et sans contrôle, avec le coup de pied, de chaque pied, en alternant PD, PG, par séquence de 20 à 30'', qu'il répète 2 à 3 fois, avec une récupération identique entre chacune d'elles.</p> <p>2 - une frappe forte, au sol, avec le coup de pied, d'un pied. Au retour du ballon, il l'amortit de l'intérieur du même pied, suivi, après une reprise d'appui, d'une frappe identique avec le même ou l'autre pied.</p> <p>3 - une frappe forte, au sol, avec le coup de pied, d'un pied, précédée de 2 ou 3 petits pas de recul pour une bonne prise d'appui. Au retour du ballon, il effectue un arrêt « semelle » ou un amorti de l'intérieur du même pied, suivi, après le même recul, d'une frappe identique avec l'autre pied.</p> <p>à 3 ou 4 m du mur</p> <p>4 - Au retour du ballon, renvoyé par le mur, le joueur le contrôle, avec l'intérieur du pied de frappe, légèrement en diagonale vers l'avant, suivi d'une nouvelle frappe forte, au sol, avec le coup de pied, de l'autre pied et ainsi de suite, 5 frappes de chaque</p>
5 20'		<p>Opposition : pour qu'un but soit valable, tous les joueurs de cette équipe doivent être en zone offensive. Le but compte double si un joueur ou plusieurs joueurs de l'équipe qui défend son dans le camps opposé</p>

