



# SEANCE 10

Catégorie	U13
Date	Mercredi 23/09/2015
Joueurs	16

Situation		Semaine 39
Principes		
Tactique		
Technique	Conduite / Passes	
Athlétique	aérobie	

Durée	Schéma	Observations
1 20'		<p>Par 3 dans un rectangle de 12 m X 6m</p> <p>A fait une passe à B</p> <p>B redonne le ballon à A qui se démarque en direction du centre</p> <p>A fait une passe à B qui se démarque en direction du cône extérieur. Puis, A prend la position de B.</p> <p>B fait une passe à C.</p> <p>C redonne le ballon à B qui se démarque en direction du centre</p> <p>B fait une passe à C qui se démarque en direction du cône extérieur. Puis, B prend la position de C, etc.</p>
2 20'		<p>Parcours de 25m. zone de tir de 13m à 14, 5 m du but. au depart porte 1 espacée d'1 mètre. à 5mètre de celle ci la porte 2, puis tous les 2.5m un cône à droite, un cône à gauche. il sont distant de l'axe de 1.25m. à 2.5mètre du 6ème cône une porte d'un mètre, puis à 1.5mètre une autre porte pour effectuer un crochet. puis zone de tir</p> <p>Départ de la porte 1. Passer la porte 2. Contourner les différents obstacles.</p> <p>A la sortie du dernier obstacle, tirer à l'intérieur de la porte 3 ou 4 ou dans le but.</p> <p>Le chrono est déclenché en 1 et arrêté lorsque le ballon franchit les portes 3 ou 4 ou le but.</p> <p>Pénalité +1seconde si le ballon ne franchit pas une des portes ou but marqué</p> <p>Bonus -1 seconde si le but est marqué</p>
3 10'		<p>Faire un contrat jongle</p>
4 20'		<p>sur un terrain entre les ligne des 13m pour foot animation ou 18m pour foot à 11</p> <p>A passe à B qui lui remet sans contrôle.</p> <p>A passe à C, qui redonne à B.</p> <p>B donne à D qui passe à C, qui a suivi.</p> <p>C donne E qui passe à D.</p> <p>D remet en une touche sur E qui passe à F. ....</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	