



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>Par 6 avec 1 ballon sur un carré de 15X15m</p> <ul style="list-style-type: none"> - A fait une passe dans les pieds de B puis, - A va se positionner, à l'opposé, derrière B - B enchaîne une passe vers A etc..... - Faire l'exercice sur passe des deux côtés du carré <p>Variantes Passe bon et mauvais pied Enchaîner un contrôle orienté entre les cônes avant la passe. Remarques : minimiser le nombre de touches de balle.</p>
2 20'		<p>5 équipes de 4. les 5 équipes tournent est passent 10mn à chaque poste (3X en 1 et 2 fois en 2) l'objectif et de cadrer le porteur et d'intercepter. Se placer en couverture de celui qui cadre</p> <p>1) les bleus cherchent à passer le ballon aux rouges et inversement. Ils peuvent se faire des passes entre eux. les jaunes doivent intercepter le maximum de ballon en 3 mn.</p> <p>2) le but est de poser le pied sur le ballon derrière la ligne stop ballon</p>
3 15'		<p>faire des séries de 10 abdominaux:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Abdos grand droit -Abdos obliques droit -Abdos obliques gauche -Dorsaux (en sauterie 30 secondes 2X) -Abdos grand droit
4 20'		<p>Passes et suit réalisé avec 2 carré. (12m de côté pour le petit et 20 à 25m pour le grand. on commence en 3 touches maximum , puis 2 et finir par un jeu direct. Variante: on peut faire partir 2 ballon en même temps, en diagonal. ne pas oublier de changer de sens de rotation</p>
5 20'		<p>Partager le groupe en 2 équipes. Imposer un marquage individuel. Il y a interdiction de défendre sur un autre joueur. Quand une équipe marque, le défenseur fautif est sorti pendant 2 minutes et le jeu se déroule en 2 touches de balle. Dès que les 2 minutes se sont écoulées, le joueur entre et le marquage individuel reprend. Cette règle permet de passer du marquage individuel strict à un jeu en supériorité numérique.</p>



Durée	Schéma	Observations
Suite		