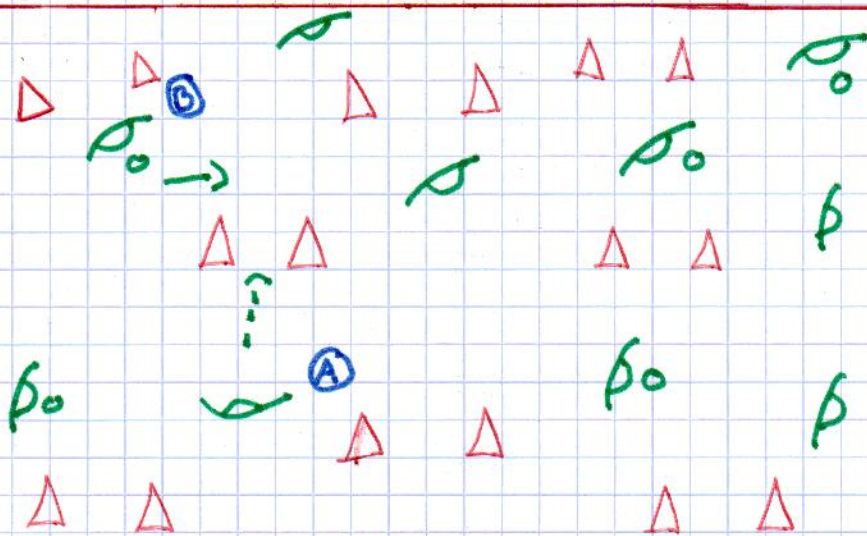


ENTRAINEMENT CYCLE 2 U12-U13

JEU DANS LES INTERVALLES

ECHAUFFEMENT

TEMPS: 10 MIN



Groupe 10 joueurs.
5 joueurs ont les ballons.

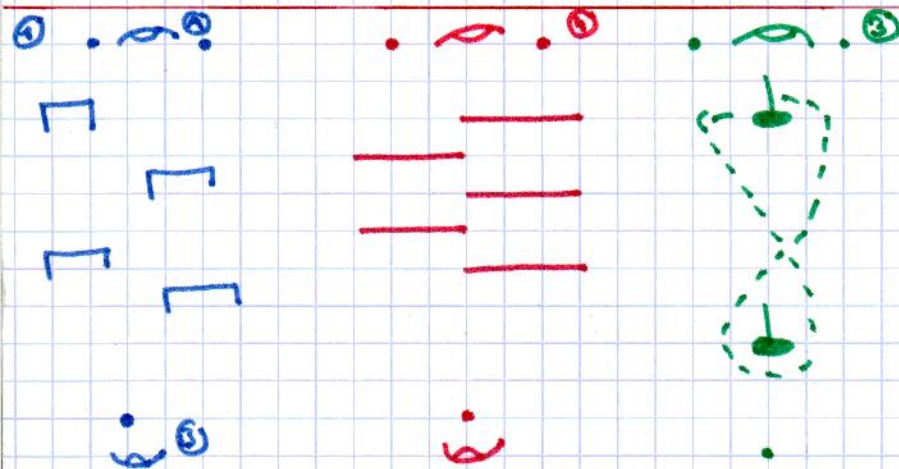
BUT DU JEU:

Trouver un joueur qui fait un appel entre les plots. (A) lui met le ballon entre les plots. (A) prend le ballon et va chercher un autre joueur qui fait un appel.

Demande à être en mouvement prise d'info / Aide ball vers l'avant

MOTRICITE

FAIRE ROTATION 2 MIN



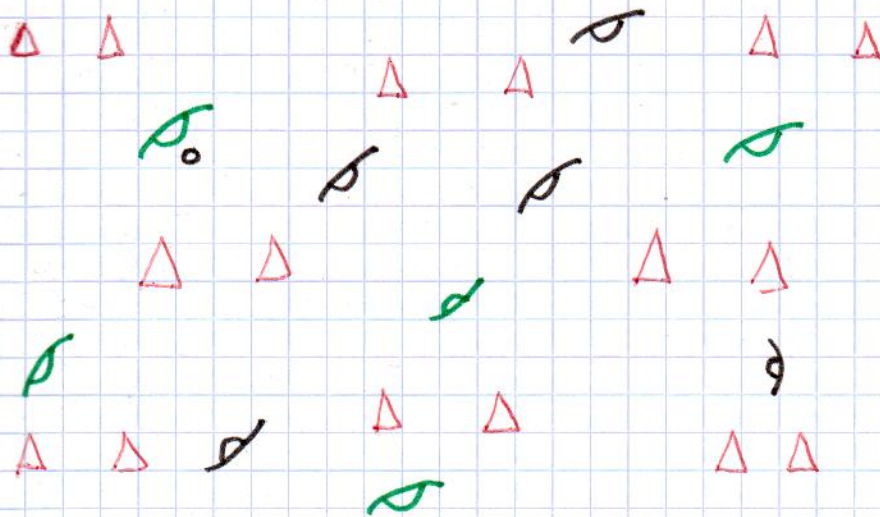
① Faire 4 sauts dynamique suivit de 2 têtes. (A) prend la place de ①. ③ prend la place de (A).

② Pas chassés suivit de 2 passes. une pied droit / une pied gauche. Inverse.

③ Faire un huit en conduisant le ballon. Varier le pied droit et le pied gauche.

JEU

TEMPS 20 MIN



Deux équipes de 5 Saffortit le but du jeu est de faire une passe dans une porte sans que l'équipe adverse intacerte le ballon.

Variante: Faire 3 passes avant d'aller sur les ports.

Demande la prise d'info / mouvement / positionnement entre 2 et 3/4. Jeu court / long

MATCH 9 CONTRE 9 **15 MIN**

Observer et questionner les joueurs sur certains situations

BILAN SEANCE!!

Positif / Négatif.