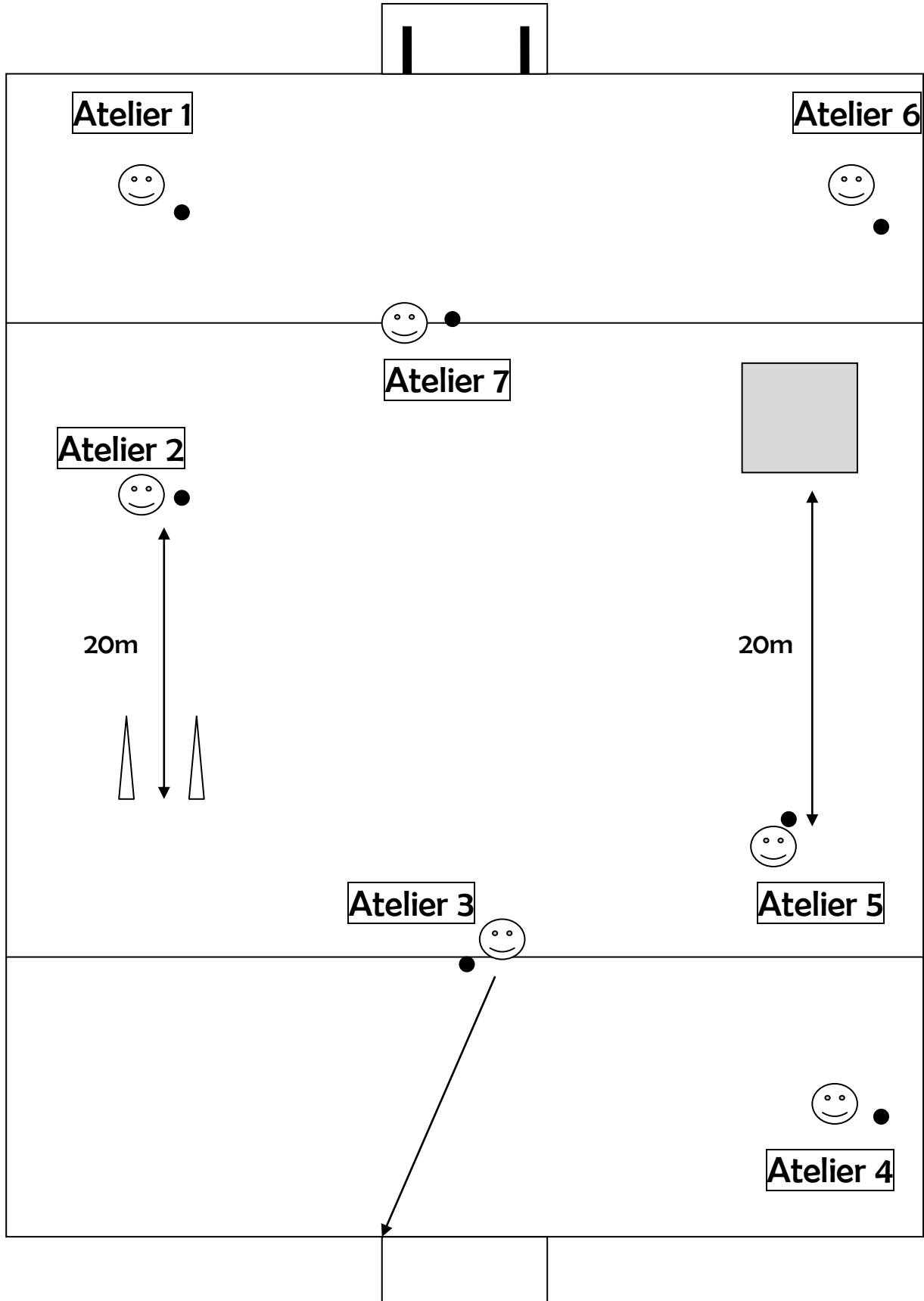


Travail athlétique intégré U13

7 ateliers sur tout le terrain



Objectif : Faire le plus de tours possible en 30 minutes (compétition entre les joueurs).

Laisser les joueurs en autonomie. Dès qu'ils réussissent l'atelier, ils passent à l'atelier suivant. S'ils échouent, ils recommencent jusqu'à ce qu'ils réussissent.

Atelier 1

30 Jonglages libres.

Atelier 2

Marquer dans un petit but de 2m de large à une distance de 20m.

Atelier 3

Toucher la barre transversale ou le poteau depuis la ligne de la surface de réparation de football réduit.

Atelier 4

20 Jonglages alternés (pied droit-pied gauche).

Atelier 5

A une distance de 20m, faire stopper son ballon dans un carré de 3m de côté.

Atelier 6

10 Jonglages alternés (pied-genou).

Atelier 7

Tirer entre le poteau du but et un piquet depuis la surface de réparation de football réduit.