

FICHE DE SEANCE

CAT : U13 CYCLE : 2 DATE : 07/11/14 SEANCE N° : 19 DUREE : 1h35 Nb DE JOUEURS : 15

Thème de la séance :	Physique	COORDINATION
- Physique	Technique	contrôle orienté
- Technique	Tactique	
- Tactique		

ECHAUFFEMENT : D : 20'

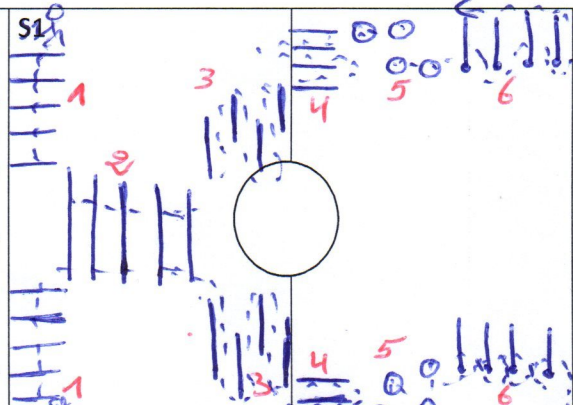
jonglage 5'

jeu 3 vs 3 dans un carré avec petits buts

échauffement général

S1 : COORDINATION D : 15'

1. élévation de genou latéral 2. élévation de genou avant 3 pas chassés 4. Jap avant arrière 5. saut de cerceaux 6. slalom entre les cornues fact. 2 joueurs en même temps 3' récup

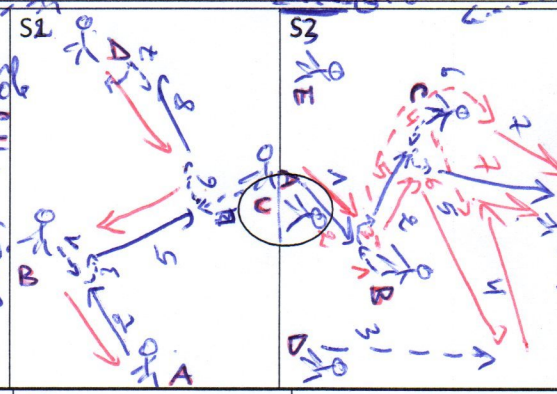


S2 : Contrôle orienté D : 15'

A passe à B. B passe à C. C passe à D. D refait la même chose en sens inverse. effectuer un contrôle orienté avant la passe

S3 : Contrôle orienté et tu D : 15'

A passe à B qui fait contrôle orienté et donne à C. C fait contrôle orienté et tu au but ou donne à D pour un centre. D fait contrôle orienté avant travailler ses écotes pour les centres et avec B et C pour les tirs. 2' récup



S4 : jeu dirigé D : 10'

9x9

insister sur le contrôle orienté avant la passe.

gainage 1-5' étirements

rangement du matériel.

