

U13 INFOS

La première phase de la saison vient de s'achever pour le groupe U13 composé de 21 joueurs. L'objectif principal était la mise en place de l'ensemble du groupe en composant une équipe A et une équipe B. Bien apprendre à jouer ensemble en plaçant l'équipe au-dessus de tout a été la priorité et les séances d'entraînement ont été orientées dans ce sens. La deuxième phase va permettre d'affiner les fondamentaux techniques et tactiques afin d'améliorer les différentes séquences de jeu avec le ballon et sans le ballon. Au titre individuel, chaque joueur devra ainsi chercher à progresser afin d'être prêt à pratiquer le football à 11.

Saison 2017-2018	semaines	technique individuelle	technique collective	tactique	physique
U 13	1 ^{ère}	maîtrise du ballon jonglerie : 1 ballon/j. Passe courte prise de balle	exercices collectifs cogitraining jeu au sol attaque-défense : 2c1/3c2	oppositions dirigées récupération pressing contrôlé fermer les espaces	endurance/vitesse coordination fréquence des appuis équilibre
	2 ^{ème}	maîtrise du ballon jonglerie : 1 ballon/j. Passe longue aérienne amorti	exercices collectifs cogitraining appel de balle jeu dans la profondeur	opposition dirigée conservation jeu dans les espaces libres	endurance/vitesse coordination fréquence des appuis vitesse de course
	3 ^{ème}	maîtrise du ballon jonglerie : 1 ballon/j. Dribble tests techniques	exercices collectifs cogitraining enchaînement déplacement-passe	oppositions dirigées progression jeu dans les intervalles	endurance/vitesse coordination vivacité équilibre
	4 ^{ème}	maîtrise du ballon jonglerie : 1 ballon/2j. Jeu de tête volée	exercices collectifs cogitraining attaque-défense sur les côtés centre et reprise	oppositions dirigées recherche du déséquilibre appui - soutien	endurance/vitesse coordination explosivité équilibre
	5 ^{ème}	maîtrise du ballon jonglerie : 1 ballon/2j. Tir au but	exercices collectifs cogitraining orientation des passes passe décisive	oppositions dirigées finition « une-deux »	endurance/vitesse coordination agilité équilibre
	PERIODE 5				
	Du 08 – 01				
	Au 10 – 02				
	5 semaines				