

SÉANCE DU MERCREDI 25 NOVEMBRE 2020

ÉCOLE DE FOOT DE U6 À U13



MISE EN TRAIN : 10 minutes

- Sur place avec ballon.
- Gamme en mouvement (montées de genoux, des talons aux fesses, appuis avant et arrière.
- Jonglerie (Pied Fort, idem pour le 2ème pied)
Différents exercices U6 à U9 - U10 et U11 - U12 et U13 (voir vidéo)

Vidéo



<https://www.youtube.com/watch?v=7LQcF2vc-gk>



EXERCICE Feintes + Conduite: 20 minutes - 1 série = 5 passages à effectuer

Faire 2 fois le même exercice - Récup de 2 mins entre chaque série

- EX1 « La semelle » + conduite libre (P.droit et P.gauche - Inter et Exter)
- EX2 « Le Passemment jambe » + conduite libre (P.droit et P.gauche - Inter et Exter)
- EX3 « Le râteau derrière la jambe » + conduite libre (P.droit et P.gauche - Inter et Exter)
- EX1 « Le demi-tour » + conduite libre (P.droit et P.gauche - Inter et Exter)

Vidéo



<https://www.youtube.com/watch?v=chP-Guav4VA>



MOTRICITÉ : 15 minutes - 1 série de 5 passages à effectuer

Faire 2 fois le même exercice - Récup de 2 mins entre chaque série

- **(Appuis/Rytme) + Conduite**
- EX1: 2 appuis devant et 2 appuis derrière.
- EX 2: sur le côté à gauche et à droite
- Ex 3: Multi-sauts

Vidéo



<https://www.youtube.com/watch?v=2fBBIFJmGYs>



EXERCICE: 20 minutes - 4 passages à effectuer par exercice

Faire 2 fois le même exercice - Récup de 2 mins entre chaque série

(Conduite) : Utilise les 2 pieds et les 4 surfaces (Inter et Exter)

- Série**
- EX1: Le 8.
 - EX2: Le triangle.
 - EX3: Le carré.

Vidéo



<https://www.youtube.com/watch?v=G9MSxXuQR9k>



Créativité

Créer ton code PIN

Montre-nous tes talents!!! Pour cela, poste ta vidéo sur les réseaux sociaux.

« Code PIN » de Bryan et Joshua



<https://www.youtube.com/watch?v=99QawZQJA6s>



Programme éducatif

Puissance Foot

L'hiver approche, compose ton sac de foot

Pour cela, tu dois faire une liste d'éléments que tu dois mettre prioritairement dans ton sac.

Après, tu dois envoyer ta liste à ton éducateur.

L'éducateur te fera un retour.

