

SÉANCE DU SAMEDI 21 NOVEMBRE 2020

ÉCOLE DE FOOT DE U6 À U13



MISE EN TRAIN : 10 minutes

- se déplacer en effectuant des rotations de bras, du tronc.
- Faire des montées de genoux, des talons aux fesses, appuis avant et arrière.
- Faire des pas chassés, en diagonal avant et arrière.
- Jonglerie (Pied Fort, idem pour le 2ème pied)
- La Pyramide (U6 à U9: Main-Pied-Main), (U10 à 13: Multiple de 5)

Vidéo



<https://www.youtube.com/watch?v=Nzca4Lh82zI>



EXERCICE CONDUITE: 20 minutes - 1 série = 10 passages à effectuer

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

- **(Slalom en quinconce) EX1 et (Slalom droit) EX2**
- Conduite de balle INT/EXT Pied droit
- Conduite de balle INT/EXT Pied gauche
- Conduite de balle INT/EXT Pied droit et gauche

Vidéo



<https://www.youtube.com/watch?v=s2ZN-y5-uo0>



MOTRICITÉ : 15 minutes - 1 série de 10 passages à effectuer

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

- **(Appuis) EX1**: Alternier un pied et puis l'autre.
- **EX2**: Cloche-pied.
- **(Latéralisation) EX1**: Pas chassés.
- **EX2**: Pas chassés + Saut (20 cm°)

Vidéo



<https://www.youtube.com/watch?v=Xn7W7IQBlTQ>



EXERCICE: 20 minutes - 10 passes et contrôles à effectuer - **(Contre un mur ou avec une personne)**

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

Série

- **(Contrôle/passe) EX1**: Contrôle et passe Intérieur du même pied.
- **EX2**: Contrôle Extérieur et passe Intérieur du même pied.
- **EX3**: Contrôle d'un pied et passe de l'autre pied.

Vidéo



<https://www.youtube.com/watch?v=XerfkgRON54>



Créativité

Montre-nous tes talents d'artiste en nous envoyant le drapeau supporter pour notre club. Il faut respecter les couleurs du club (BLEU et BLANC)



Programme éducatif

Puissance Foot



Mathématiques N°1

[U6 à U10](#)

[U11 à U13](#)

Français N°1

[U6 à U10](#)

[U11 à U13](#)