

SÉANCE DU WEEK-END 28/29 NOVEMBRE 2020

ÉCOLE DE FOOT DE U6 À U13



MISE EN TRAIN : 10 minutes

- Haut du corps et bas du corps.
- Objectif Jonglerie (Pied Fort, Pied faible, tête)
U6 /U7 (découverte) U8/U9 (20 contacts PF-10 contacts Pf)
U10/U11 (50 PF, 25 Pf, 15 tête) U12/U13 (50 PF, 50 Pf, 50 tête)

Vidéo



<https://www.youtube.com/watch?v=Nzca4Lh82zI&t=18s>



EXERCICE Conduite: 25 minutes - 3 séries de 5 minutes

Récup de 2 mins entre chaque série
Effectuer le circuit dans un sens et puis dans l'autre.

1. Maîtriser les gestes
2. Mettre de la vitesse d'exécution sur les gestes

Vidéo



<https://www.youtube.com/watch?v=qrUg8XYLLZw>



MOTRICITÉ : 15 minutes - 2 séries de 5 minutes

Récup de 2 mins entre chaque série

1. Sans ballon
2. Avec ballon à la main

Vidéo



<https://www.youtube.com/watch?v=QeA0Oe102S8>



EXERCICE: 25 minutes - 3 séries de 7 minutes

Récup de 2 mins entre chaque série

1. **Faire les feintes en fonction des couleurs**
2. **Changer les couleurs**
3. **S'auto-corriger après un mauvais geste**

Vidéo



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



Créativité

Met tes talents en avant. Pour cela, demande à tes parents de te filmer entrain de faire la plus belle feinte que tu maîtrises. Tes parents devront la poster sur nos réseaux.



Programme éducatif

Santé, Nutrition

Note sur une feuille, les éléments nécessaires pour un footballeur pour être performant. Tu devras remettre cette feuille à la reprise

