Programme Annuel d' Entraînement U13 Cycle 1

12 et 14/09	19 et 21/09	26 et 28/09	03 et 05/10	10 et 12/10	17et19/10	24/10/12
Maîtrise du ballon conduite-passes	**Passes courtes contrôles**	**Contrôles**	**Contrôles orientés**	**Frappe**	**Frappe**	**Evaluations :** - jonglage, - tir au but, - vitesse : 20m, - slalom chronométré - test de shoot out
Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	
Échauffement sous forme d'endurance avec ballon./jeu réduit	Échauffement sous forme d'endurance avec ballon./jeu réduit	Échauffement sous forme d'endurance avec ballon./jeu réduit	Échauffement sous forme d'endurance avec ballon./jeu réduit	Échauffement sous forme d'endurance avec ballon./jeu réduit	Échauffement sous forme d'endurance avec ballon./jeu réduit	
Motricité : maîtrise et fréquence des appuis	vivacité/vitesse	Dissociation segmentaire. Vivacité/vitesse	Acquisition et changement de rythme. Vitesse	Motricité : maîtrise et fréquence des appuis	Maîtrise des déplacements avant (changement de direction, sauts et bondissements) et arrière.	
Technique + Jonglages	Technique + Jonglages	Technique + Jonglages	Technique + Jonglages	Technique + Jonglages	Technique + Jonglages	26/10/12
Avancer quand l'espace est libre, donner quand il est bloqué; notion appui/soutien. Occupation du terrain : écarter le jeu <=>se replacer sur l'axe ballon/but. Jeu en 3 lignes Bloc équipe	Avancer quand l'espace est libre, donner quand il est bloqué;notion appui/soutien Occupation du terrain : écarter le jeu <=>se replacer su l'axe ballon/but. Jeu en 3 lignes Bloc équipe	Occupation du terrain : écarter le jeu <=>se replacer su l'axe ballon/but. Jeu en 3 lignes Bloc équipe	**notion appui/soutien** Occupation du terrain : écarter le jeu <=>se replacer su l'axe ballon/but. Jeu en 3 lignes Bloc équipe	**notion appui/soutien** Occupation du terrain : écarter le jeu <=>se replacer su l'axe ballon/but. Jeu en 3 lignes Bloc équipe	**notion appui/soutien** Occupation du terrain : écarter le jeu <=>se replacer su l'axe ballon/but. Jeu en 3 lignes Bloc équipe	**Jeux :** jeux réduits, multi-buts, conservation de balles, jeux avec appuis, lignes but ...
Match	Match	Match	Match	Match	Match	