Programme Annuel d' Entraînement U13 Cycle 2

31/10 et 02/11	07 et 09/11	14 et 16/11	21 et 23/11	28 et 30/11	04/12/12
Frappes/centre	**Volées** **½ volées**	**Dribbles et feintes**	**Dribbles et feintes**	**Jeu de tête (selon le temps)**	**Evaluations :** - jonglage, - tir au but, - vitesse : 20m, - slalom chronométré - test de shoot out
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	
Motricité : maîtrise et fréquence des appuis. Coordination	Latéralisation. Déplacement avant et arrières Vitesse/vivacité	Dissociation segmentaire. Vitesse/vivacité	Acquisition et changement de rythme.	Course avec changement de direction.	
Technique + Jonglages	Technique + Jonglages	Technique + Jonglages	Technique + Jonglages	Technique + Jonglages	07/12/12
Appui/soutien Se montrer dans les intervalles (jeu entre 2).	Appui/soutien Se montrer dans les intervalles (jeu entre 2).	Appui/soutien Se montrer dans les intervalles (jeu entre 2). Jeu à 2, à 3	Appui/soutien Se montrer dans les intervalles (jeu entre 2). Jeu à 2, à 3 Cadrer le porteur/couverture	Appui/soutien Se montrer dans les intervalles (jeu entre 2). Jeu à 2, à 3 Cadrer le porteur/couverture	**Jeux :** jeux réduits, multi-buts, conservation de balles, jeux avec appuis, lignes but ...
Match	Match	Match	Match	Match	
Retour au calme. Douche	Retour au calme. Douche	Retour au calme. Douche	Retour au calme. Douche	Retour au calme. Douche	Retour au calme. Douche