

# CATEGORIE:U13

## 1-Qualités à développer :

Perfectionnement du foot à 8 : 2 entrainements par semaine plus les matchs.

## PREPARATION ATHLETIQUE :

- Coordination sans ballon (échelles, coupelles, jalons ...),+++
- Coordination avec ballon (circuit technique, répétition de gestes techniques...),+++
- Technique de course,+++
- Vitesse, vitesse de réaction, vivacité,++
- Aérobic capacité,++
- Découverte du travail de force et puissance(course de côte...)
- Souplesse active,++
- Proprioception.

## TRAVAIL TECHNIQUE :

- Contrôle, passe, frappe des deux pieds en mouvement,
- Amélioration du jeu de tête défensif et offensif,
- Travail du jeu long (profondeur, renversement...),
- Limiter le nombre de touche de balles pour favoriser la prise d'infos,
- Jeu à une touche dans des circuits techniques,
- Travail des centres (aérien, sol, en retrait),
- Savoir dribbler,
- Jonglerie,
- Spécifique gardien.

**TRAVAIL TACTIQUE : perfectionnement des blocs et premières notions des transitions .**

### Animation défensive :

- Positionnement du bloc défensif (bas, médian, haut...),
- Déplacement collectif pour la récupération du ballon,
- Transition off/def, prise d'info et lecture du jeu,