

<p>U13 (2009-2008) Technique Physique Tactique Coordination</p>	<p>50 jongles bon pied, 30 jongles mauvais pied, 20 jongles de la tête.</p> <p>Lancer le ballon en l'air plus haut que votre tête et ramener en 1 touche le ballon au sol avec les 2 pieds</p> <p>Faire des conduites de balle des deux pieds en évitant plusieurs obstacles puis viser une cible.</p> <p>Travailler les passes avec les 2 pieds en visant une personne à 20m, 30m voir 50m</p>	<p>3 séances par semaines</p> <p>1) 3 footings de 10 minutes avec 4minutes de repos entre les courses</p> <p>2) 2 footings de 15 minutes avec 6minute de repos</p> <p>3) 2 footings de 15 minutes + 1 footing de 8 minutes avec 7 minutes de repos entre les courses et 2jours de repos complet après la 3eme séances</p>
--	---	---