

PROGRAMMATION ENTRAINEMENT U12 / U13

	JONGLERIE	Technique	Physique	Motricité	règle de vie	règle de jeu	Techniques	Tactique
Septembre		Tests conduite et dribles, coordination, jeu réduit	Notion endurance, aérobie ex: 2100m/12' TEST	Coordination maîtrise des déplacements	Avoir un vocabulaire correct, et poli Être ponctuel Faire preuve d'assiduité aux match S'encourager sur le terrain Ne pas se moquer Apprendre à se soigner Apprendre à s'alimenter et s'hydrater correctement Respect de l'adversaire Respect du protocole,	Savoir faire une touche correct Connaître la règle du hors jeu Connaître les fautes et in corrections Respecter et comprendre les décisions de l'arbitre initiation à l'arbitrage	Vitesse 20 m	Porteur de balle Rechercher le jeu entre deux joueurs (les intervalles)
Octobre								
Novembre								
Décembre		Contrôle, conduite de balle, passe intérieur du pied	Tactique	Maîtrise des appuis vivacité			Jonglerie 50 Pd , 50 Pg 30 T 20m jonglerie en Mv,	
		Terminer chaque fin de séance par retour au calme, étirement, et ou aérobie,						
Janvier		Contrôles + dribles jeu de corps, jeu réduit		Maîtrise du corps détente			Conduite, drible être capable d'enchaîner, feinte drible en rythme	
Février			Vitesse					
Mars		Contrôle + frappe cou de pied, jeu réduit	TEST	Vivacité, vitesse			Maitriser les ballons au sol, aérien du pied, de la cuisse, de la poitrine	
Avril								
Mai		Tests jeu de volée, jeu de tête	TEST	Équilibre agilité			non porteur de balle, se démarquer développer les déplacements, appui, soutien, appel faux appel	
Juin								