

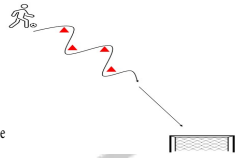


ACTIVITES DU JOUR



U6-U7(M/F)

- 1-Conduite avec le pied fort, frappe pied fort
- 2-Conduite avec le pied faible, frappe pied faible
- 3-Conduite de l'intérieur des deux pieds, frappe pied au choix
- 4-Conduite extérieur des deux pieds, frappe pied au choix

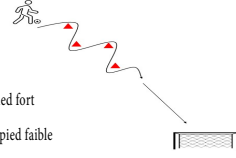


Travail : Conduite de balle sur le slalom et frappe à la sortie du dernier plot ou objet.

4 fois chaque variante

U8-U9(M/F)

- 1-Conduite avec le pied fort, frappe pied fort
- 2-Conduite avec le pied faible, frappe pied faible
- 3-Conduite de l'intérieur des deux pieds, frappe pied au choix
- 4-Conduite extérieur des deux pieds, frappe pied au choix

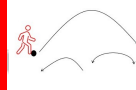


Travail : Conduite de balle sur le slalom et frappe à la sortie du dernier plot ou objet.

4 fois chaque variante

U10-U11(M/F)

Consigne : Répéter des passes en l'air contre le mur pour accroître sa maîtrise du ballon



- 1-Passe en l'air contre le mur pied fort - rebond au sol - passe pied fort, ...
- 2-Passe en l'air contre le mur pied fort - rebond au sol - contrôle pied fort - passe pied fort, ...
- 3-Passe en l'air contre le mur pied faible - rebond au sol - Contrôle pied fort - passe pied faible, ...
- 4-Passe en l'air contre le mur pied fort - rebond au sol - passe en l'air contre le mur pied faible
- 5-Passe en l'air contre le mur pied fort - passe en l'air contre le mur pied fort (Sans rebond)

Travail : 1 minute 30 par variante
2 fois chaque atelier

U12-U13(M/F)

Consigne : Répéter des passes en l'air contre le mur pour accroître sa maîtrise du ballon

- 1-Passe en l'air contre le mur pied fort - rebond au sol - passe pied fort, ...
- 2-Passe en l'air contre le mur pied fort - rebond au sol - contrôle pied fort - passe pied fort, ...
- 3-Passe en l'air contre le mur pied faible - rebond au sol - Contrôle pied fort - passe pied faible, ...
- 4-Passe en l'air contre le mur pied fort - rebond au sol - passe en l'air contre le mur pied faible
- 5-Passe en l'air contre le mur pied fort - passe en l'air contre le mur pied fort (Sans rebond)

Travail : 1 minute 30 par variante
2 fois chaque atelier

U14-U15(M/F)

Matériel :

Un chronomètre

Exercices :

- 1 : 20 secondes de Jumping jacks
- 2 : 10 pompes avec mains surélevées
- 3 : 6 pompes sur les genoux
- 4 : 6 pompes
- 5 : 6 pompes avec bras écartés
- 6 : 10 pompes avec mains surélevées
- 7 : 6 pompes sur les genoux
- 8 : 6 pompes
- 9 : 6 pompes avec bras écartés
- 10 : 10 pompes avec mains surélevées
- 11 : 20 secondes étirement cobra
- 12 : 20 secondes étirement du buste

Répéter les exercices de 1 à 10 : 2 fois



U16-U17-U18(M/F)

Matériel : un/deux pack(s) d'eau

Exercices :

- 1 : Sur une jambe, qui est tenue, pack d'eau contre sa poitrine, maintenir la position
- 2 : Même exercice en changeant de jambe
- 3 : Même position sauf on plie le genou et on maintient
- 4 : Même exercice en changeant de jambe
- 5 : Même position en fermant les yeux
- 6 : Même exercice en changeant de jambe
- 7 : Même position que pour le 1 et 2 sauf que l'on tendra les bras à 90° avec un pack dans chaque main
- 8 : Même exercice en changeant de jambe
- 9 : Même position que précédemment mais en pliant le genou
- 10 : Même exercice en changeant de jambe

Répétitions : 4 fois chaque exercice avec 45 secondes d'effort

Récupération : 1 minute entre chaque répétition

P.E.F



Retrouver la fiche PEF, "Économiser l'eau" :

<https://asr-football.fr/wp-content/uploads/Economiser-leau.pdf>

Quiz Tactique

(Questions)

Chercher les définitions de :

- Appel :
- Appui :
- Soutien :
- Centre :



Cohésion



Tournois ASR FIFA 21

Tableau des équipes avec résultats et tirage au sort :

<https://documentcloud.adobe.com/link/track?uri=urn:aaid:scds:US:1a8e13e5-8246-4ee7-9e06-7d2270586063>

Ambiance – Solidarité – Respect