

Entraînement U12 RAEC Mons (Belgique)
Par Franck Mandiau

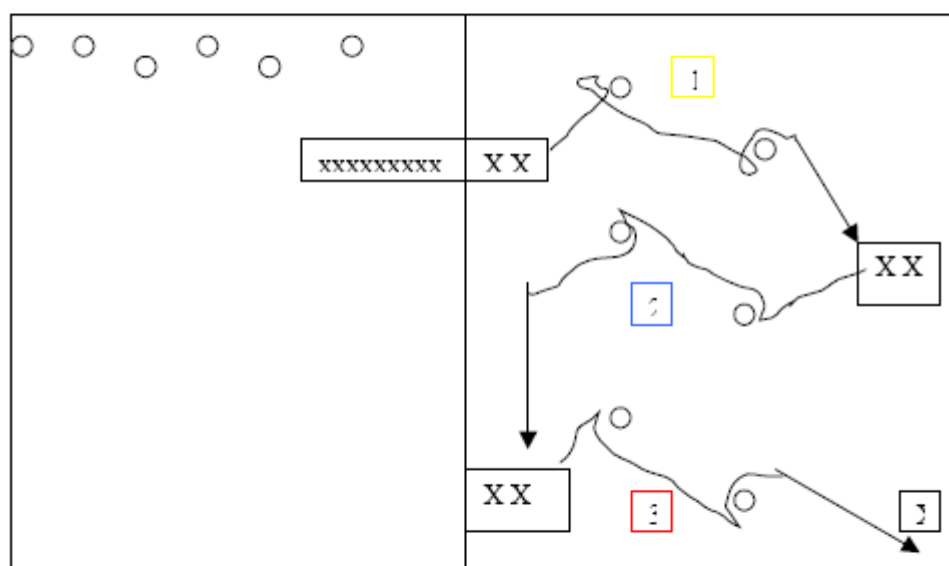
Thème : explosivité, feintes et changements de direction.

Vu que l'entraînement du jeudi se déroule sur le terrain synthétique à PHASE et donc de dimensions réduites (terrain mini foot), nous baserons notre séance sur la vitesse et la technique en vitesse.

Echauffement : 20 minutes

Gammes de jonglage + saut à la corde + étirements

Exercice 1 : 20 minutes



1 – conduite de balle, pivot intérieur pied droit, conduite de balle, pivot int G + passe

2 – conduite, pivot ext G, conduite, pivot Ext D + passe

3 – conduite, semelle + G au-dessus du bal + revenir int G, conduite, idem sens contraire + passe

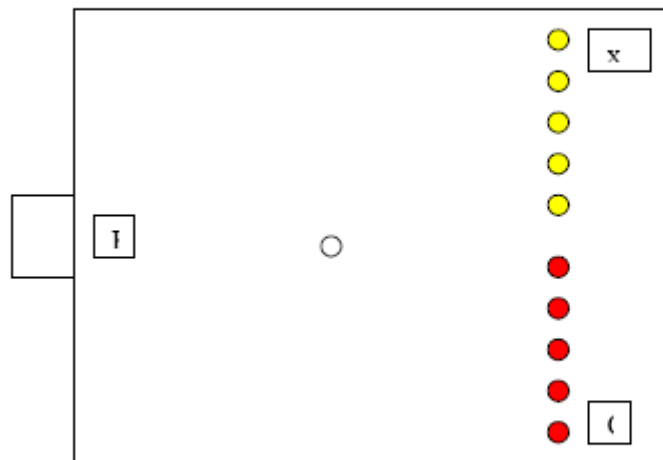
Variantes : après 10 minutes :

1 – conduite + feinte de Zidane

2 – conduite + rateau + chgt. Direction

3 – conduite + crochet court Int ou Ext

Exercice 2 : 20 minutes



Travail d'explosivité en duel !

Les différentes courses en skipping (de face, lat G, lat D), slalom, course arrière, 2 pas avant + 1 arr + 2 av Chaque fois sortir et duel pour tirer au but

Les joueurs X deviennent O et les O deviennent X pour que tout le monde travaille la Bilatéralité.

Forme de Match 1 : 15 minutes

2 K et 2 groupes de 6 (4 ctre 2)

Le 4 ctre 2 suivant attend derrière les buts respectifs.

Objectif : pour les 4, ne pas être hors jeu, jouer vite, varier les directions aussi bien en possession du ballon qu'en appel de balle.

Pour les 2, temporiser le plus possible pour se faire éliminer le plus tardivement possible et travail d'explosivité lors de l'élimination.

Permutations : chaque fois qu'un groupe de 6 a fini, changer le 2.

Forme de Match 2 : 15 minutes

Idem mais 6 ctre 6 et application de la matière vue.

Retour au calme : 5 minutes