

Planning Hebdomadaire Individuel - U13 (Vacances)

 **Fréquence : 5 jours/semaine – Durée par séance : 30 à 45 minutes max**

 **Matériel : ballon, mur, 5 objets (plots/bouteilles), corde à sauter (optionnel)**

Lundi – Contrôle & Conduite

Échauffement dynamique (5 min)

- Corde à sauter ou footing sur place
- Mobilité articulaire (chevilles, genoux, hanches)

Maîtrise du ballon (10-15 min)

- Conduite dans un slalom avec 5 objets
- Changement de rythme : lent → rapide → arrêt → redémarrage
- Variante : ne toucher le ballon que de l'extérieur du pied

Jonglage créatif (10 min)

- Jongles pied droit / gauche / alterné
- Objectif : battre son record personnel
- Variante : 1 jongle = 1 pas → avancer tout en jonglant

Foot mémoire (10 min)

- Créer une séquence de 4 gestes techniques à répéter (conduite, passe, contrôle, dribble)
- Rejouer la séquence 3 fois sans faute
- Changer les gestes ou les pieds après chaque série

Mardi – Jeu & Renforcement

Jeu contre un mur (15 min)

- Passes pied droit / pied gauche
- Contrôle + passe rapide (enchaînement)
- Enchaînements : contrôle orienté + frappe ou passe levée

● **Circuit forme (15 min)**

Faire 3 tours du circuit suivant :

- 10 squats
- 10 pompes
- 20 taps rapides sur ballon
- 30 sec de gainage

● **Tir de précision créatif (10 min)**

- Installer des cibles (bouteilles, cartons...) contre un mur
- Tenter de les toucher avec 5 ballons

Mercredi - Culture & Inspiration

● **Vidéo foot (30 min)**

- Regarder un résumé de match, un joueur préféré ou un mini documentaire (ex : Mbappé, Messi jeune, etc.)
- Noter 2-3 gestes à retenir ou reproduire

● **Défi technique (15 min)**

- Reproduire un geste vu dans la vidéo
- S'entraîner 5-10 fois jusqu'à réussite
- Se filmer (optionnel) pour revoir et progresser

Jeudi - Précision & Réflexes

● **Mur technique (15 min)**

- Passes en une touche
- Contrôle orienté vers la droite/gauche et Jeu de tête si possible

● **Parcours rapide (15 min)**

- Créer un mini-parcours : Slalom → passe contre mur → sprint → retour
- Chronométrer chaque passage

● **Réaction flash (5 min)**

- Faire taper un ballon très rapidement avec le pied sur place pendant 30 sec
- Pause 15 sec et Répéter 3 fois



Vendredi – Défis & Création

● Défis techniques (20 min)

- Jonglage : battre son record
- Tirs : toucher 3 cibles en moins de 10 essais
- Conduite chronométrée : slalom en moins de 10 sec

● Inventer son geste perso (10 min)

- Créer un enchaînement original (dribble, passement, frappe...)
- Le nommer ! Tenter de le reproduire en mouvement

● Célébration freestyle (5 min)

- Imaginer une célébration originale après chaque réussite
- But : s'amuser, exprimer sa personnalité