

Seance 01

1-Jeu 5 vs 5 10'

prise en main du groupe
observation des joueurs

2-jonglage 10'

prise en main du groupe
observation des joueurs
jonglage pied-cuisse-tete

3-dribbling 10'

Chaque joueur a un ballon, qu'il dribble dans une aire de 20m par 20m.

Selon les directives de l'entraîneur, les joueurs utiliseront les différentes parties du pied pour contrôler le ballon:

- L'intérieur et l'extérieur de chaque pied
- Arrêtez le ballon avec la plante du pied
- Tournez et dirigez vous en direction opposée
- Effectuez un tour complet en utilisant l'intérieur de chaque pied
- Effectuez un tour complet en utilisant l'extérieur de chaque pied

http://soccer-foot.ca/U9/images/dribble_en_zigzag_anim.gif

http://soccer-foot.ca/U9/images/controleball01_anim.gif

http://soccer-foot.ca/U9/images/controle02_anim.gif

6-Les touches 5'

à répéter en prévision

6-Règles du soccer 5'

7-Jeu / Marquer des buts 10'

Le béret but

http://soccer-foot.ca/U9/images/le_beret_but_1vs1_anim.gif

Les reprises de volée

http://soccer-foot.ca/U9/images/reprisedevolee_anim.gif

Matches 3v3 5v5