

Séance 02

1-Jeu 5 vs 5 10'

http://soccer-foot.ca/U9/images/jeu_5_vs_5_anim.gif

Prise en main du groupe

OBJECTIF obliger les joueurs à s'écarter les uns des autres

2-jonglage 10'

Jonglage pied droit – pied gauche – alternativement pied droit – pied gauche

Apprendre à faire un râteau avec le meilleur pied

3-dribbling 10'

Reprendre l'exercice de la séance précédente:

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

Faire l'exercice du même style mais g-g-d-d-g-g

http://soccer-foot.ca/U9/images/controle-ggdd_anim.gif

Maitrise du ballon inside cut / outside cut / inside-outside 10'

| | |
|-----------------------------|--|
| inside cut | http://soccer-foot.ca/U9/images/insidecut_anim.gif les joueurs sont à 3-4 m, 2 par 2 http://soccer-foot.ca/U9/images/insidecut1v1_anim.gif |
| outside cut | même style d'exercice mais de l'extérieur du pied Http://soccer-foot.ca/U9/images/outsidecut_anim.gif 1v1 http://soccer-foot.ca/U9/images/outsidecut1v1_anim.gif |
| Inside-outside ou doublecut | 1v1 http://soccer-foot.ca/U9/images/doublecut1v1_anim.gif |

Enchaînement 1vs 1 (utiliser les 3 exercices précédents)

voir D1 skills 1-7

7-Jeu / Marquer des buts (oui)

9-passes courtes, échanges de passe 10'

EX01. 2 par 2, dans un espace restreint

Contrôle et passe en mouvement

[Http://soccer-foot.ca/U9/images/receiving01_anim.gif](http://soccer-foot.ca/U9/images/receiving01_anim.gif)

EX02. Moving to the ball

Se déplacer vers le ballon pour faire une passe

[Http://soccer-foot.ca/U9/images/receiving02_anim.gif](http://soccer-foot.ca/U9/images/receiving02_anim.gif)

EX03. Exercice à 3, 2 joueurs seront en mouvement, l'autre est statique et remet la balle

Passe et suit à 3 joueurs

J1 et J2 sur la même ligne, J1 passe à J3 et suit le ballon, s'arrête en J3,

J3 contrôle et passe à J2 et suit, etc...

[Http://soccer-foot.ca/U9/images/receiving03_anim.gif](http://soccer-foot.ca/U9/images/receiving03_anim.gif)

EX06. Les joueurs sont pas 4, 2 face à face

Les premiers envoient le ballon à la main sur la cuisse

Les seconds amortissent de la cuisse

Variantes

Mêmes choses mais les 2 joueurs qui ont fait l'amorti permutent

[Http://soccer-foot.ca/U9/images/receiving04_anim.gif](http://soccer-foot.ca/U9/images/receiving04_anim.gif)

EX07. Les joueurs sont pas 4, 2 face à face

Les premiers envoient le ballon à la main sur la cuisse

Les seconds amortissent de la poitrine

EX08. Contrôle poitrine et tir au but

Des joueurs envoient le ballon sur la poitrine des autres, qui contrôlent et marquent dans le but