

## Séance 02

1-Jeu 5 vs 5 10'

[http://soccer-foot.ca/U9/images/jeu\\_5\\_vs\\_5\\_anim.gif](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](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](http://soccer-foot.ca/U9/images/controle-ggdd_anim.gif)

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

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

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