

## Seance 03 (suite passes)

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

petit jeu essayer d'utiliser les choses apprises la semaine derniere

2-jonglage 10'

jonglage pied droit – pied gauche – alternativement pied droit – pied gauche

apprendre à faire un rateau avec le meilleur pied – apprendre à garder le ballon sur le coup de pied - **passage du ballon avec l'intérieur du pied derriere le pied d'appui**

3-dribbling non

4-Maitrise du ballon oui (2e fois) 5-10 mn

inside cut	<a href="http://soccer-foot.ca/U9/images/insidecut_anim.gif">Http://soccer-foot.ca/U9/images/insidecut_anim.gif</a>  <u>les joueurs sont à 3-4 m, 2 par 2</u>  <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>

5-Changement de direction / Start and Stop (oui première fois) 10mn

EX01. Sans pression	un contre 1, un cone entre les deux <ol style="list-style-type: none"><li>1. fixer à G, partir à droite, (se replacer à 90degrés de la position de départ pour tourner et inverse</li><li>2. fixer à G, fixer à D, partir à gauche et inverse</li><li>3. on peut essayer fixer 3 fois (G-D-G partir à D) et inverse</li></ol>
avec pression,	un contre 1, 2 buts, le coach au centre, envoie le ballon à G, au centre, à D <a href="http://soccer-foot.ca/U9/images/changedirection_01_anim.gif">Http://soccer-foot.ca/U9/images/changedirection_01_anim.gif</a>
EX09. Passement de jambe – pivot	pour faire le ½ tour, la jambe G ne touche pas le ballon, le tout est fait par le pied D: qui bloque le ballon en pivot, le corps tourne

	(½ tour) et on repart sur le pG hook pivot 3 par 3, un par un pour l'exercice, aller jusqu'à une cible, faire le ½ tour devant la cible
EX10. ½ tour reverse step over	le pD passe le ballon ½ tour pivot sur le pied droit et on repart organisation: idem par 3, cible devant qq 3-4 m

5-Feintes (non)

6-Les touches (non)

6-Règles du soccer

7-Jeu / Marquer des buts (non) 10mn

8-vitesse/motricité/coordination/relais (non)

9-passes courtes, échanges de passe 10' (différents de la séance précédente)

EX01. Passe et suit à 3

passer, bouger et appeler le ballon

[Http://soccer-foot.ca/U9/images/passing\\_ex01.gif](http://soccer-foot.ca/U9/images/passing_ex01.gif)

du pied gauche et du pied droit

EX02. Exercice de passe en mouvement avec tout le groupe

il y a des joueurs en relais et les autres qui tournent

permuter les joueurs

[Http://soccer-foot.ca/U9/images/passing-02.gif](http://soccer-foot.ca/U9/images/passing-02.gif)

EX03. Exercices avec 2 joueurs relais

passer au relais et changer de place

permuter les relais

[Http://soccer-foot.ca/U9/images/passing-03.gif](http://soccer-foot.ca/U9/images/passing-03.gif)

EX06. Exercices 5 vs 5 à se faire des passes en mouvement

sur une petite surface

10-Les tirs. Initiation (non)

10-Tournoi 3v3 (oui) 10mn faire un tournoi 3v3 chaque équipe rencontre