

Seance 04 (feintes 01)

1-Jeu 5 vs 5 10'

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

marquer à la main, dans le but avec gardien, passe et frappe à la main uniquement, interdit de courir avec le ballon, quand le ballon touche le sol, ballon à l'adversaire (prendre petit ballon..)

2-jonglage 10'

libre, essayer d'enchaîner plusieurs contacts en utilisant toutes les parties du corps, pieds, tête, cuisse, genoux, poitrines, épaules

3-dribbling non

4-Maitrise du ballon non

--	--

5-Changement de direction / Start and Stop (oui 2e fois) 10mn

STEP ON	
DOUBLE STEP ON	
STEP KICK	

5-Feintes (oui 1ère fois) 10mn

EX01. StepOver	http://soccer-foot.ca/U9/images/stepover_anim.gif
EX02. The scissors	Exercice zigzaguer en diagonale
EX03. Double step over	Idem ?
EX04. The side step	Idem ?
EX06. Exercice pas de pression	http://soccer-foot.ca/U9/images/feinte02_anim.gif
EX07. 1 vs 1	http://soccer-foot.ca/U9/images/feinte07_anim.gif

6-Règles du soccer (non)

7-Jeu / Marquer des buts (10mn)

attaque et défense, 2 équipes, alternativement attaque et défense

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

relais 01 http://soccer-foot.ca/U9/images/relais01_anim.gif

relais 02 http://soccer-foot.ca/U9/images/relais02_anim.gif