

Seance 05 (feintes 02)

1-Jeu 5 vs 5 10'

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

marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse, jeu libre aux pieds, les touches se font aux pieds

2-jonglage 10'

enchaîner taper 1 fois le ballon à hauteur de poitrine, le laisser rebondir plusieurs fois si nécessaire. Se poser le ballon sur le coup du pied pied au sol (pied levé) et essayer de le maintenir en équilibre, si nécessaire s'aider d'un doigt

3-dribbling non

4-Maitrise du ballon non

--	--

5-Changeement de direction / Start and Stop (non)

--	--

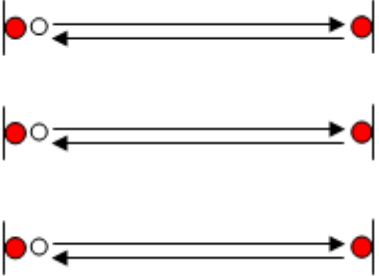
5-Feintes (oui 2ère fois) 10'

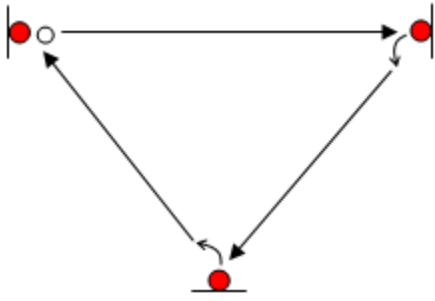
EX01. StepOver	http://soccer-foot.ca/U9/images/stepover_anim.gif
EX02. The scissors	Exercice zigzaguer en diagonale
EX03. Double step over	Idem ?
EX04. The side step	Idem ?
EX06. Exercice pas de pression	http://soccer-foot.ca/U9/images/feinte02_anim.gif
EX07. 1 vs 1	http://soccer-foot.ca/U9/images/feinte07_anim.gif

Plus nouveaux

EX06. The drag push	Oui le montrer

6-Les passes (oui) 10mn

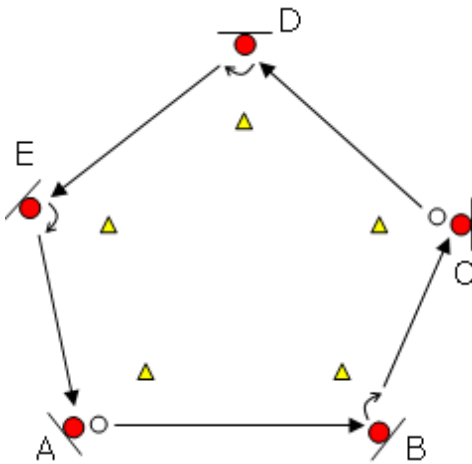
	<p>Contrôle + passe face à face :</p> <p>Par groupes de 2 joueurs face à face avec un ballon. Les joueurs contrôlent et passent le ballon.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none">- distance entre les joueurs : 7-8 m- être sur ses appuis- attaquer son ballon
---	--



Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3.

En triangle, contrôle + passe.

Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.



Par groupes de 5 joueurs(ou plus) avec 2 ballons. Les joueurs se placent comme sur le dessin, à environ 7m l'un de l'autre et à 2m derrière leur plot.

A passe à B qui fait un contrôle orienté et passe à C. Dans le même temps, C passe à D qui fait un contrôle orienté et passe à E ; etc.

Deux ballons en jeu en même temps.

6-Règles du soccer

7-Jeu / Marquer des buts (oui) 10'

joueur dos au but, lancer une balle par dessus la tête le joueur se retourne et doit aller marquer avec un ou sans contrôle (reprise de volée au but)

joueur dos au but devant un autre joueur (arriere), on lui fait une passe (gauche ou droite) si on est au centre, sinon g ou droite, le joueur (attaquant) démarre et va marquer au but

http://soccer-foot.ca/U9/images/tirs01_anim.gif

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

9-passes courtes, échanges de passe (non)

10-Les tirs. Initiation (non)

10-Tournoi 3v3 (oui) 10'