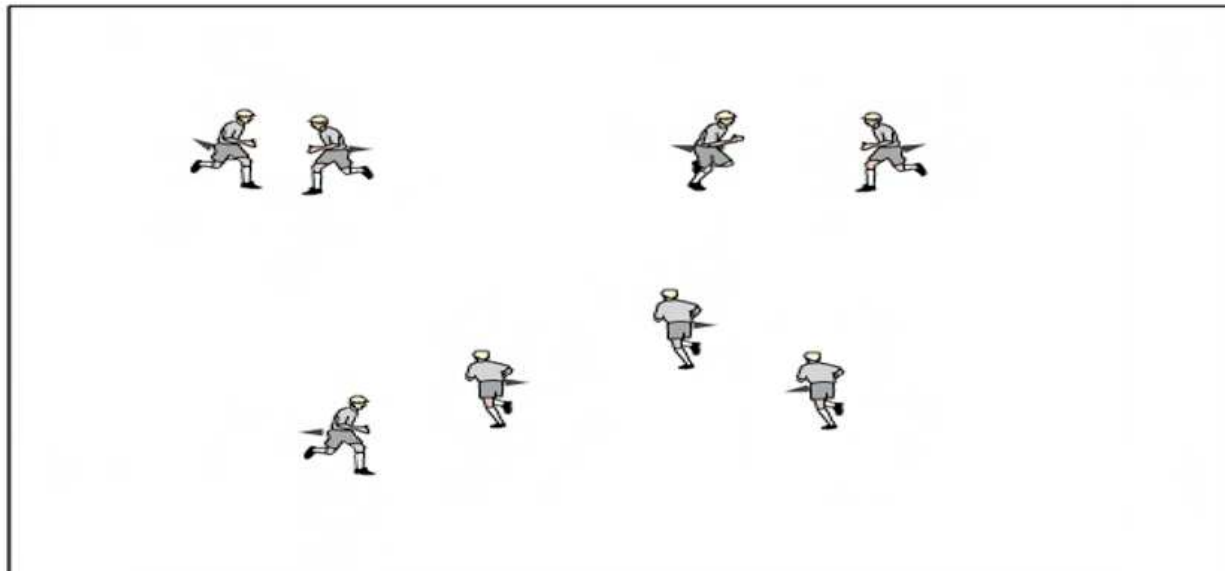


## Seance 8 (theme de la séance) (aussi séance 0)

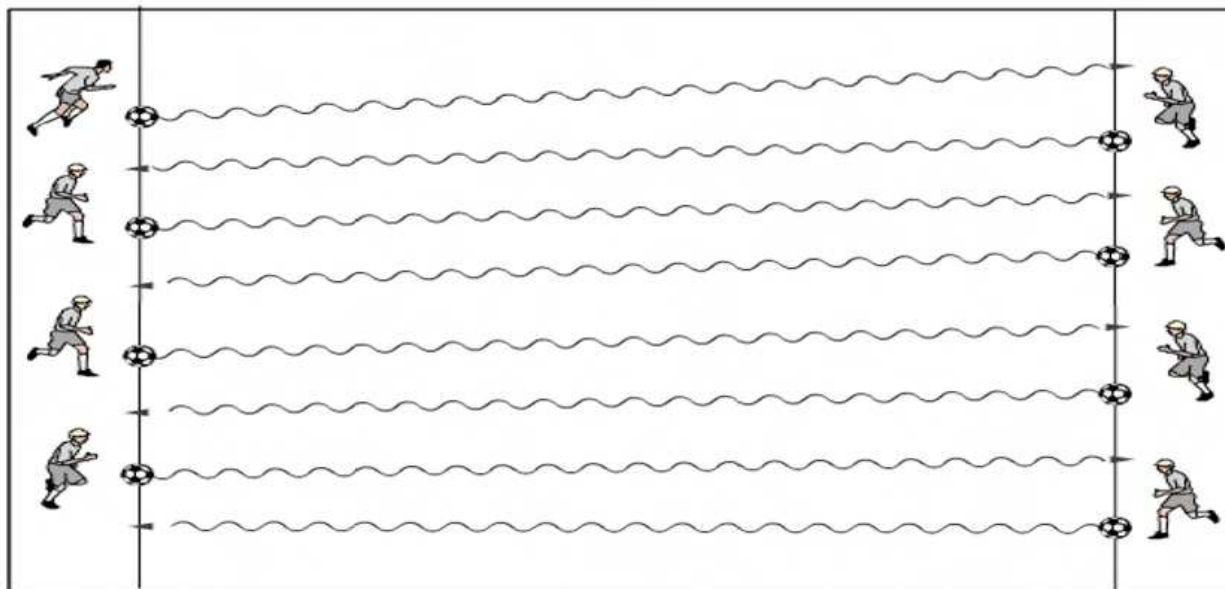
1-Jeu 5 vs 5 oui 10'

**Tail Tag.** Each player has a tail (pinnie tucked into the back of their shorts). On the coach's command, each player tries to steal the other players' tails and if they win a tail they throw it on the ground. When a player



loses their tail they continue to play as the winner is last player left with a pinnie.

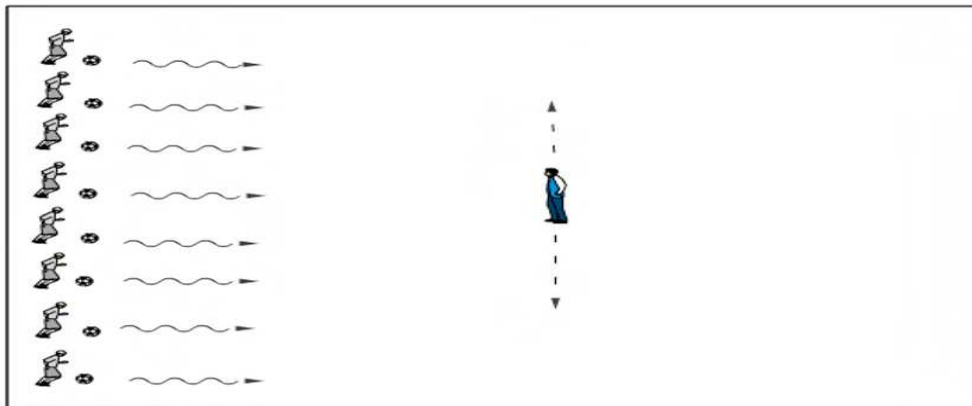
**Braveheart.** Organization: Divide players into two equal teams. All players have a ball and start on opposite end lines. When the coach shouts "charge," they each dribble towards each other and try to get to the opposite end line and stop the ball on the line. The team that has 3 players on the line first



gets a point. Start by walking with the ball, then progress to running with the ball.

**Bulldog.** The coach starts as the bulldog in the middle of the playing area. All the players are at one end of the playing area with a ball. On the coach's command of "go bulldogs" the players must get to the opposite side of the playing area without their ball being kicked out by the coach. If a player's ball is

kicked out they become a bulldog . The last player with a ball wins the game and becomes the bulldog for the next game.



**2-jonglage                    oui    10'**

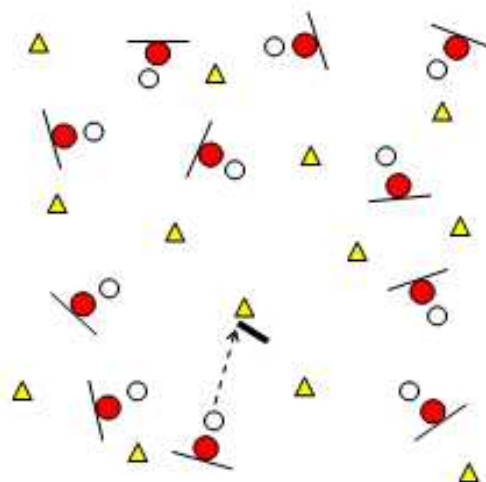
- 1) Je jongle 1 x sur le sol, une fois avec mon bon pied 12 x ( en alternant les pieds : 10 x)
- 2) Je jongle avec les pieds et le moins possible avec le rebond sur le sol
- 3) Je jongle 1x pied, 1 x rebond, 2 fois pieds, 1 rebond, 3 x pieds, 1 rebond etc...
- 4) Je jongle 1 x pied, 1 rebond ; 1 x pied, 1 x genou, 1 rebond, etc... puis changer de côté.

**3-dribbling                    10' crochets**

Un ballon par joueur. Des coupelles sont éparpillées sur le terrain. Les joueurs conduisent leur ballon et effectuent les crochets demandés par l'entraîneur. Pas de signal, chaque joueur évolue à son rythme. Il conduit son ballon vers une coupelle et change de direction (crochet) au dernier moment, juste devant celle-ci.

Consignes :

- s'appliquer sur chaque crochet
- le crochet doit être un changement de direction net



#### 4-Maitrise du ballon râteaux 10'

Râteaux :

Un ballon par joueur. Les joueurs conduisent leur ballon et effectuent les râteaux demandés par l'entraîneur.

Consignes :

- conduire le ballon en levant la tête

- s'appliquer sur chaque râteau

faire un carré contenant tous les joueurs 8 cones 3 3 3 3

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

5-Feintes non 0'

6-Les passes oui 10'

##### **Exercice en cercle**

L'équipe forme un cercle de 12 mètres. Chaque joueur du cercle a un ballon, tandis que deux joueurs à l'intérieur du cercle sont sans ballon. Les joueurs sans ballon se déplacent à l'intérieur du cercle pour retourner les passes des joueurs qui forment le cercle. L'exercice peut être varié en effectuant des passes de l'intérieur, de l'extérieur, du dessus ou de la plante du pied. Ces passes doivent être effectuées sur plusieurs mètres. Lorsque les joueurs ont fait le tour deux fois, ils changent de place avec un joueur qui forme le cercle.

6-Règles du soccer non

7-Jeu / Marquer des buts oui 10'

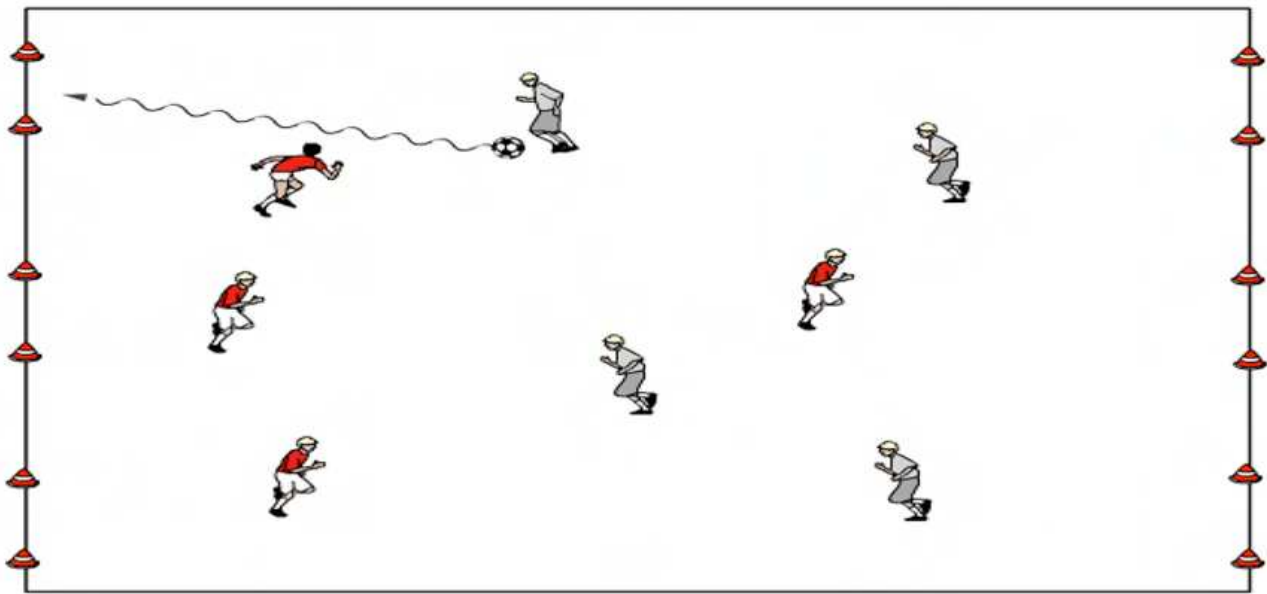
8-vitesse/motricité/coordination/relais non

9-passes courtes, échanges de passe non

10-Les tirs. Initiation non

10-Tournoi 3v3 oui 10'

**Multi Goal End Line Game.** Organization: Divide players into two equal teams. Place three goals on each end of the training area. Players score by dribbling through one of the multiple goals on the opponent's end line.



**Change Game.** Divide players into two equal teams. Create two goals on each end line. Two players from each team play out on the field, the other 2 players go into a goal. Play like a normal game. When the coach yells “Change” the players who are on the field switch with the players who are in goal. The players simply leave the ball where it is when the coach yells “Change”. Goals must be scored below shoulder height. The goalkeepers cannot use their hands to stop the ball, cannot step off of the goal-line and cannot score.

