

Catégorie :

U9

Exercice :

1

Effectif :

5 x 5

Thème :

Déséquilibrer - Finir

ORGANISATION - RÈGLES - CONSIGNES

2 équipes de 4 joueurs + 2 gardiens de but.

Consignes : le joueur pose le ballon dans la main du coach, après passe du coach à la main, prise de balle, conduite + tir au but face au gardien adverse (1x1). Frapper dans la zone des 9 mètres.

But : marquer le 1^{er} but.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Être capable de réaliser l'enchaînement le plus rapidement possible.

ÉVOLUTION DE LA SITUATION

Un partenaire peut venir m'aider (2x1 face au gardien adverse).
Un défenseur peut venir aider le gardien.



déplacement▶

conduite ~~~~~▶

passe / tir —▶

Catégorie :

U9

Jeu :

2

Effectif :

8 x 4

Thème :

Déséquilibrer - Finir

ORGANISATION - RÈGLES - CONSIGNES

1 équipe de 8 joueur (avec 4 ballons) et une équipe de 4 joueurs (en zone centrale qui essaie de récupérer les ballons).

Objectif : mise en train avec un jeu de conservation.

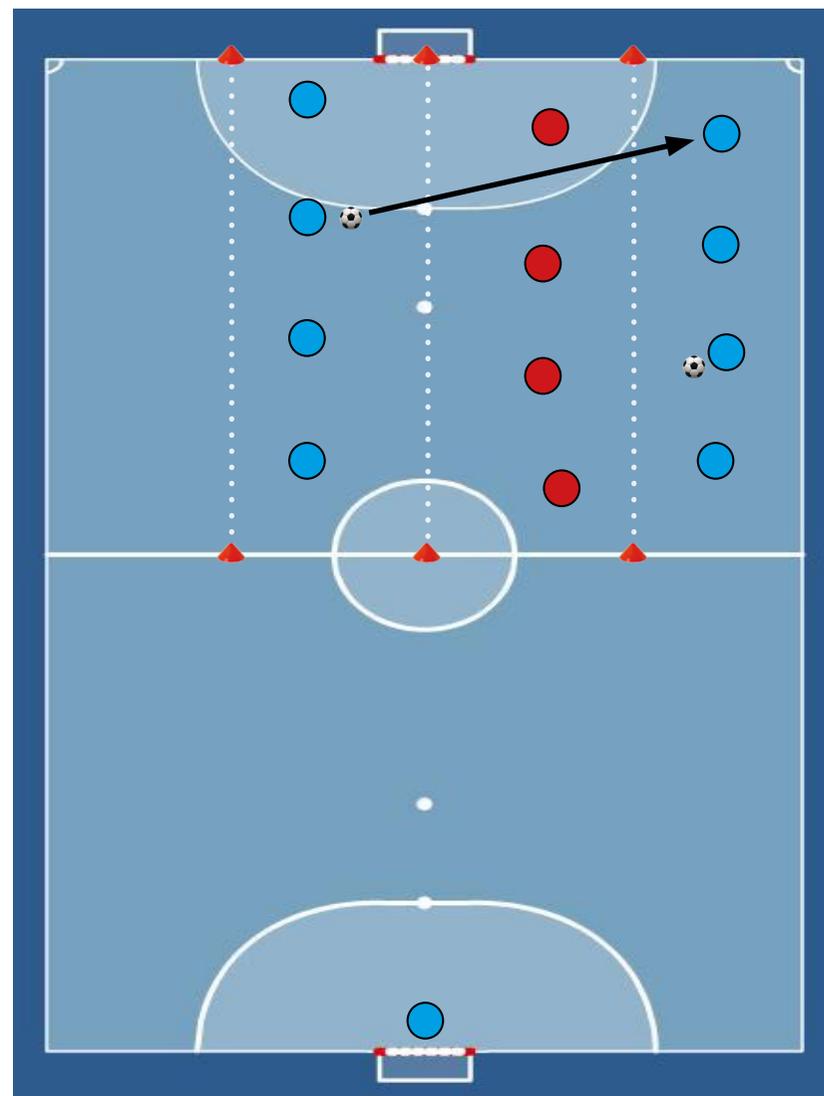
But : les bleus doivent conserver les ballons en franchissant le zone centrale en passes. Les rouges doivent récupérer les ballons et marquer 1 point en stoppant le ballon sur la ligne médiane.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Les rouges doivent fermer les angles de passes.
Les bleus doivent s'ouvrir les angles de passes, se démarquer.

ÉVOLUTION DE LA SITUATION

Limiter le nombre de touches.
Augmenter le nombre de ballons.
Vagues de ballons d'un côté puis de l'autre.



déplacement▶

conduite ~~~▶

passe / tir —▶

Catégorie :

U9

Exercice :

3

Effectif :

5 x 5

Thème :

Déséquilibrer - Finir

ORGANISATION - RÈGLES - CONSIGNES

Un groupe par demi-terrain : un joueur appui fixe.

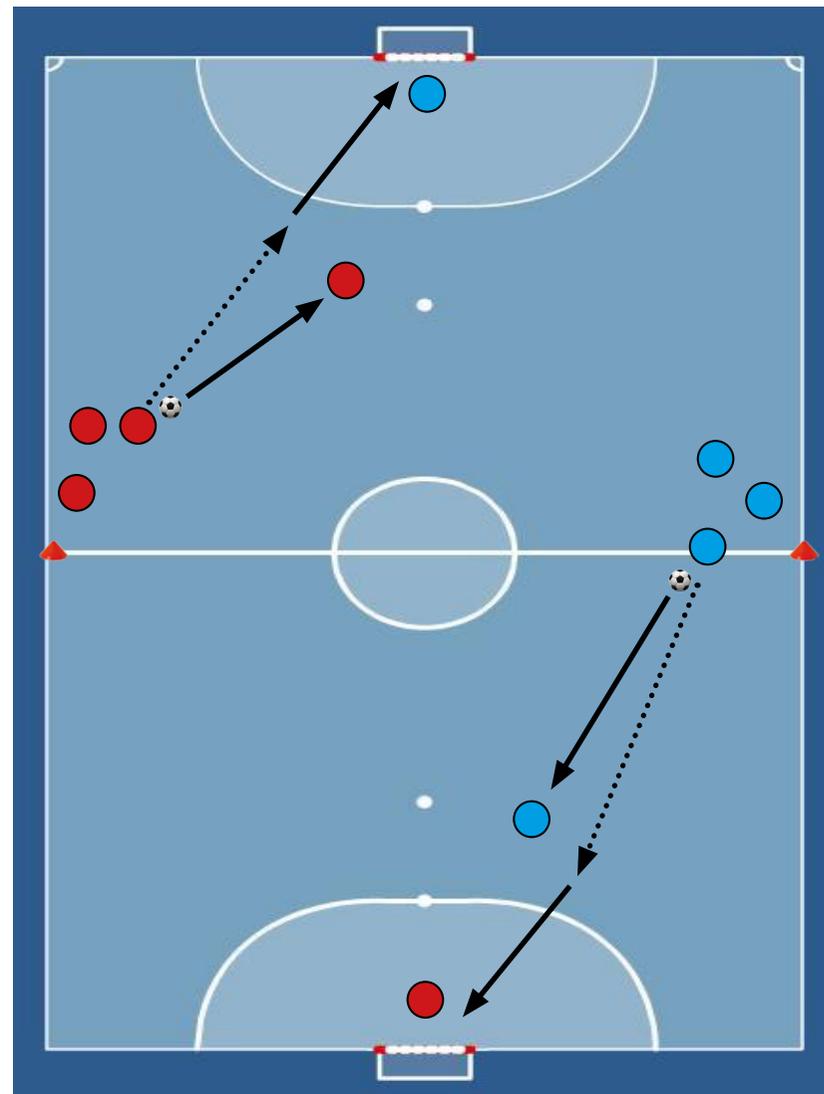
Objectif : passe dans les pieds d'un joueur en appui, remise après blocage semelle, puis tir au but. Après le tir, changement de but.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Passé réussie pour blocage.
Atteindre la cible.
Timing passe / tir le plus court possible.

ÉVOLUTION DE LA SITUATION

Comptabiliser les buts marqués par équipe.
Joueur appui remise ou bloque la balle.
Varier les angles de tir.



déplacement▶

conduite ~~~~~▶

passe / tir —▶

Catégorie :

U9

Jeu :

4

Effectif :

6 x 6

Thème :

Déséquilibrer - Finir

ORGANISATION - RÈGLES - CONSIGNES

2 terrains (largeur d'un grand terrain. 3 contre 3 (2 joueurs + 1 gardien). 1 ballon par terrain.

But : marquer.

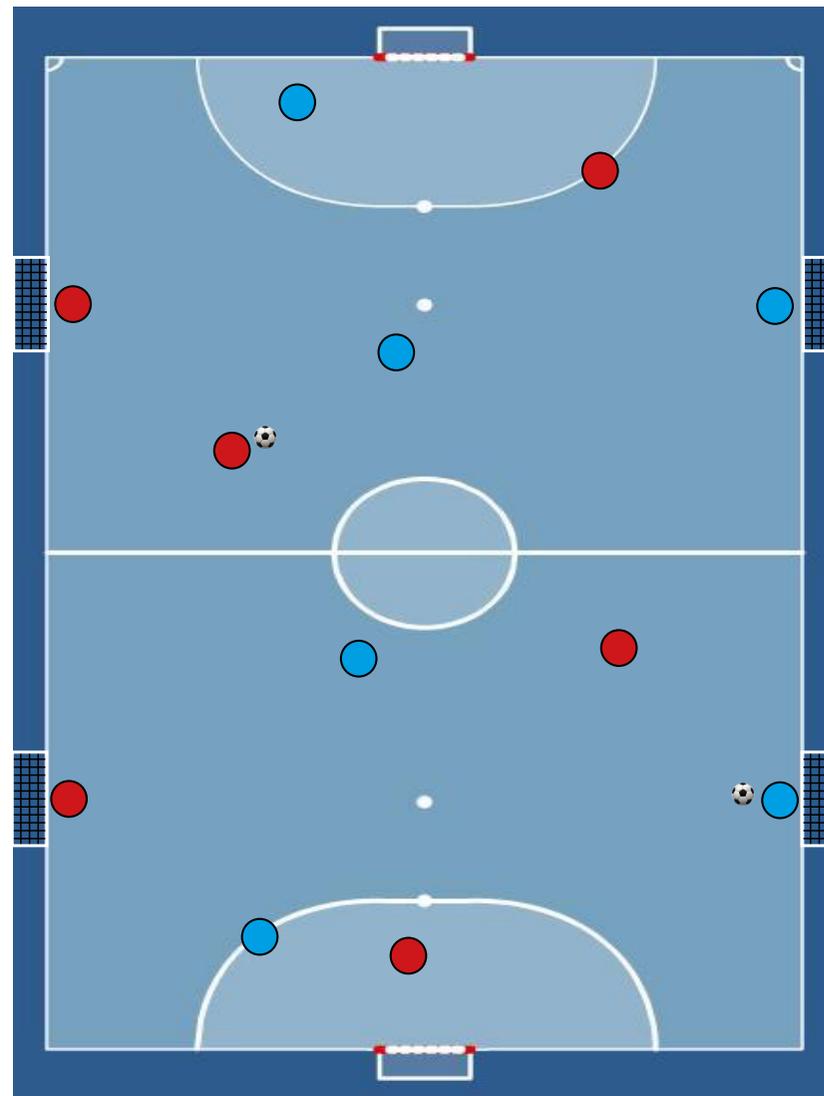
Consigne : jeu libre.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Multiplier le nombre de tir.

ÉVOLUTION DE LA SITUATION

Tournoi à 4 équipes.



déplacement▶

conduite ~~~~~▶

passe / tir —▶