

CATÉGORIE		U7 / U9		THEME TECHNIQUE		Prises de balles et enchainements (passes/tirs)			
But	Coupelle	Plot	Zones	Mannequin	Ballons	Joueurs	Conduite	Déplacem sans ballon	Déplacem avec ballon
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS				Durée	Effectif	Surface	Méthode péda
EXERCICE : Motricité + Contrôles et passes		Être dynamique, positionner sur l'avant des pieds, s'aider des bras pour l'équilibre. Fréquence stable, rythme continu. Lever le regard Passe intérieur pied, garder le ballon en mouvement sur le contrôle ou la prise de balle				15 minutes	4 à 12	30 / 30	DIRECTIVE
BUTS / CONSIGNES		VARIABLES							
Groupes de 2 à 3 joueurs dans les colonnes qui se font face. Contrôle passe face à face, puis les joueurs passent par l'atelier de motricité sur leur droite pour aller dans la colonne en face : 1 - Pas chassés, 2 - un appui / cerceau en fonction de gauche et droite puis faire avec les couleurs, 3 - déplacement avant entre les plots, 4 - 2 appuis dans l'échelle, 5 - Marche arrière en contournant les plots rouges, 6 - sauts de haies pieds joints		Changer les groupes de joueurs d'ateliers toutes les 4 minutes. Possibilité de varier le parcours technique : contrôle, conduite jusqu'à un repère puis passe.							
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS				Durée	Effectif	Surface	Méthode péda
EXERCICE : Améliorer les prises de balle, conduite et passes		S'orienter et se démarquer du plot / Se donner espace et temps par rapport au plot / Ballon en mouvement sur contrôle et prise de balle, passe intérieur pied, cheville verouillée				20 minutes	Illimité	30/30	DIRECTIVE
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
Moitié des joueurs aux extrémités (plots jaunes) avec un ballon. Les autres joueurs se situent dans le cercle (coupelles oranges). Sur des périodes de 2 minutes, les joueurs au milieu doivent se déplacer vers un partenaire à l'extrémité pour réaliser un travail technique imposé. Toutes les 2 minutes inverser les rôles des joueurs. Voir "VARIABLES" pour le travail technique.		1-Contrôle, passe devant le plot / 2- Contrôle orienté autour de la coupelle puis passe / 3-Ballon aux joueurs dans le petit cercle, prise de balle d'un côté du plot et passe de l'autre.							
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS				Durée	Effectif	Surface	Méthode péda
EXERCICE : Améliorer les prises de balles et l'enchainement passe ou conduite + tir.		Ballon en mouvement sur le contrôle et la prise de balle, passe intérieur pied, cheville verouillée, lever la tête, s'orienter pour voir et recevoir.				20 minutes	8 à 12 j	25 L / 30 l	DIRECTIVE
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
Marquer le plus de buts possible. But valide uniquement si le circuit a bien été réalisé. 2 équipes. 1 gardien se positionne dans le but adverse. Au signal de l'éducateur, le joueur au départ lance le circuit de passe et suit (voir schéma). Après la passe se déplacer à la coupelle ou l'on a donné son ballon. Après le tir, récupérer son ballon et revenir au départ. Départ ballon suivant dès que le tir est effectué.		Faire plusieurs manches Changer les gardiens Modifier le circuit de passes (ajouter un poste, créer un autre schéma comme un "une-deux", etc)							
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS				Durée	Effectif	Surface	Méthode péda
EXERCICE : Améliorer les prises de balles et l'enchainement passe et / ou conduite		Ballon en mouvement sur le contrôle et la prise de balle, passe intérieur pied, cheville verouillée, lever la tête, s'orienter pour voir et recevoir.				20 minutes	6 à 12 j	25 L / 30 l	DIRECTIVE
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
Faire tomber toutes les quilles le plus rapidement possible. 2 équipes. Au signal de l'éducateur, le joueur au départ lance le circuit de passe et suit (voir schéma). Après la passe se déplacer à la coupelle ou l'on a donné son ballon. Après le tir, récupérer son ballon et revenir au départ. Départ ballon suivant dès que le tir est effectué.		Faire plusieurs manches Modifier la disposition des quilles à faire tomber. Augmenter ou diminuer distance de tir. Modifier le circuit de passes.							

