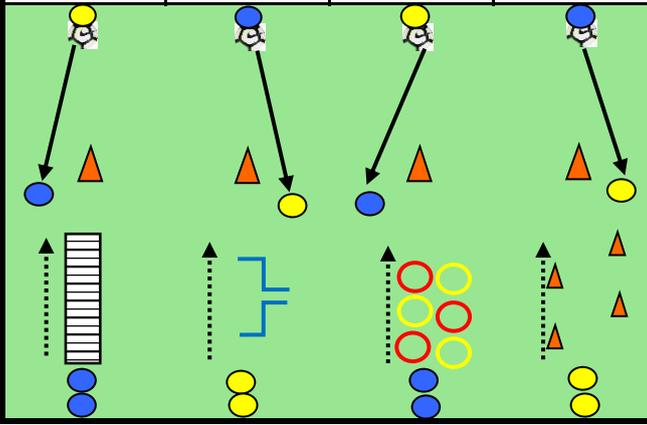
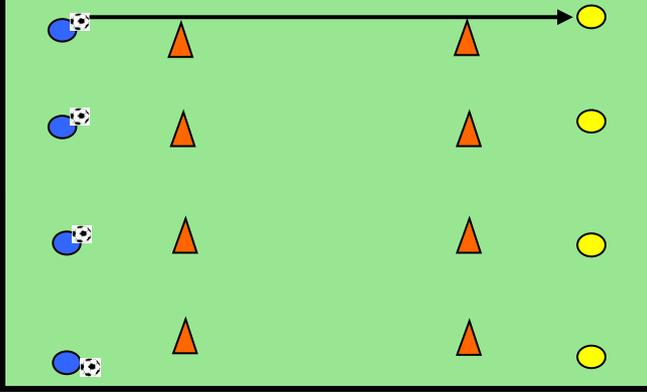
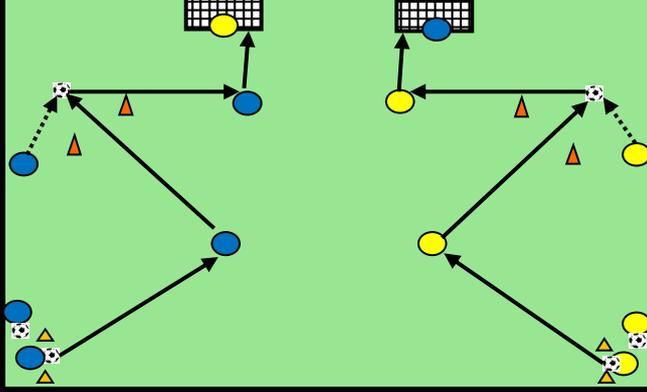


CATÉGORIE		U7 / U9		THEME TECHNIQUE			Les prises de balles / contrôles et passes				
											
But	Coupelle	Plot	Zones	Mannequin	Ballons	Joueurs	Conduite	Déplacemnt sans ballon	Déplacemnt avec ballon		
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda				
MOTRICITE : Améliorer les appuis, l'agilité, la rythmicité et les contrôles / passes		Être dynamique, positionné sur l'avant des pieds, s'aider des bras pour l'équilibre. Fréquence stable, rythme continu. Lever le regard		15 minutes	3 minimum	30/30	DIRECTIVE				
BUT / CONSIGNES		VARIABLES									
3 à 4 joueurs par atelier. Tous au départ sauf un au bout de l'atelier avec un ballon. Réaliser l'atelier de motricité puis se démarquer de part ou d'autre du plot pour recevoir une passe d'un partenaire puis contrôler et redonner. Le joueur prends alors la place de son partenaire en appui. Le joueur en appui retourne au départ.		Passer sur tous les ateliers									
4 ateliers. 3 à 4 joueurs/atelier: 1-Echelle de rythme, 2-Haies, 3-Cerceaux, 4-Plots		Rotations de 3 minutes									
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda				
EXERCICE : Améliorer le démarquage et l'enchaînement contrôle/passe.		Garder le ballon en mouvement sur la prise de balle/contrôle. Pied d'appuis proche du ballon, passe intérieure de pied, cheville dure, épaules et pieds d'appuis orienté dans la direction de la passe		15 minutes	2 minimum	20/20	DIRECTIVE				
BUT / CONSIGNES		VARIABLES									
Joueurs par 2 avec un ballon. Faire le plus d'échanges possible sur un temps donné (exemple 1 minute) avec son partenaire de l'autre côté de la rivière qui est matérialisée par les plots. Il faut éviter les plots et donc se démarquer d'un côté ou de l'autre sans rentrer dans la rivière. Les joueurs doivent obligatoirement faire un contrôle et une passe. Si le ballon reste dans la rivière les joueurs recommencent à 0.		La première équipe à faire X passes									
		Augmenter ou réduire la largeur de la rivière. Ajouter un adversaire sur une ligne fixe au milieu de la rivière.									
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda				
EXERCICE : Améliorer les prises de balles et l'enchaînement passe + tir.		Ballon en mouvement sur le contrôle et la prise de balle, passe intérieure pied, cheville verouillée, lever la tête, s'orienter pour voir et recevoir.		15 minutes	8 mini	20 L / 30 I	DIRECTIVE				
BUT / CONSIGNES		VARIABLES									
1 équipe sur chaque parcours (identiques). Les équipes réalisent le parcours de passe et suit (suivre son ballon après la passe) et font plusieurs passages. Départ ballon suivant dès que le précédent ballon arrive au tir.		Changer les gardiens									
Marquer un maximum de buts		Course entre les équipes pour chaque ballon (au signal de l'éducateur, le ballon part, la 1ère équipe qui marque = 1 point). La 1ère équipe à X buts									
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda				
CHALLENGE JONGLAGES U7/U9							DIRECTIVE				
BUT / CONSIGNES		VARIABLES		<p style="text-align: center;">CHALLENGE TECHNIQUE JONGLAGE U7/U9</p> <p style="text-align: center;">Faire un maximum de jonglages pendant 1 minute. Voir le règlement dans le détail sur l'article.</p>							
Le district a communiqué en date du 15/04/2021 sur le déploiement de challenges techniques pour l'ensemble des catégories du Football Animation (U7 à U13)											
Nous vous invitons pour cette semaine à réaliser le "CHALLENGE TECHNIQUE JONGLAGE U7/U9" Les documents sont en ligne sur le site du District dans l'onglet "TECHNIQUE" puis "Foot animation"											