

Educateurs Football du Puy de dôme

Séance Cadre	Lieu: Cournon	Educateur: Adrien RIGAUD
Catégorie: U9	Effectif: 10	Date: 30 Aout 2023

Phase de Jeu	Conserver/Progresser
Principe de Jeu ou Theme Technique	Créer et utiliser des espaces
Comportement ciblé	Apprentissage de la relance protégée / Conduite de balle
Remarques	3 Parties : Exercice/Situation/Jeu



PARTIE 1	EXERCICE : PUISSANCE 4	Temps	20 minutes
-----------------	-------------------------------	-------	------------

Organisation: 4 équipes de 2 ou 3 joueurs / 4 cerceaux par équipe
3 ballons pour 4 cerceaux

Buts: 4 ballons dans ses 4 cerceaux = 1 pt

Consignes: Allez récupérer un ballon dans un cerceau adverse pour le ramener dans un des siens

Séquence: 3 séquences

Variantes:
1 séquence à la main
1 séquence où l'on prend le ballon à gauche
1 séquence où l'on prend le ballon en face

Interventions et Corrections:
Qualité de la conduite : Ne pas taper trop fort
Ballon près du pied d'appui / Utilisation des 2 pieds

PARTIE 2	SITUATION : 2+GdB contre 1	Temps	20 minutes
-----------------	-----------------------------------	-------	------------

Organisation: 1 gardien + 2 joueurs contre 1 défenseur

Buts:
 Passe à un joueur dans la zone cible = 1 pt
 Récupérer le ballon + but = 1 pt

Consignes: Départ du gardien relance protégée obligatoire
A la récupération du ballon, les violets dans les couloirs intègrent le jeu pour marquer à 3c2

Séquence: 4 séquences de 6 ballons

Variantes:
Ajouter un défenseur et/ou un attaquant en plus
ou un joueur dans la zone cible

Interventions et Corrections:
Apprentissage règle relance protégée / Disponibilité dans la zone
Orientation du corps / S'écarter de son coéquipier

PARTIE 3	JEU : 5c5	Temps	20 minutes
-----------------	------------------	-------	------------

Organisation: 2 équipes de 5 joueurs / Terrain 40x30 avec relance protégée

Buts: 1 but = 1 pt / 1 but après relance protégée = 3 pts

Consignes: 5c5 Jeu Libre
Touche relance de l'éducateur
On joue les corners et les sorties de but

Séquence: 2 séquences = 8 minutes

Variantes:
Terrain coupé en 2 dans le sens de la longueur
toujours avoir au moins un joueur dans chaque moitié

Interventions et Corrections:
Apprentissage règle relance protégée / Disponibilité dans la zone