F.C. OLYMPIQUE CHANDIEU

Séance d'entraînement - U9

Thème de séance : la conservation individuelle

SAISON 2014-2015

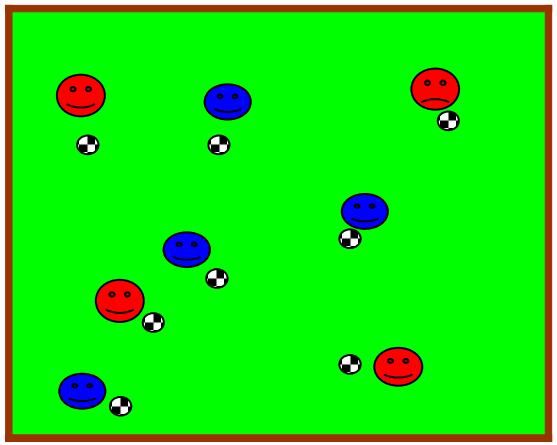
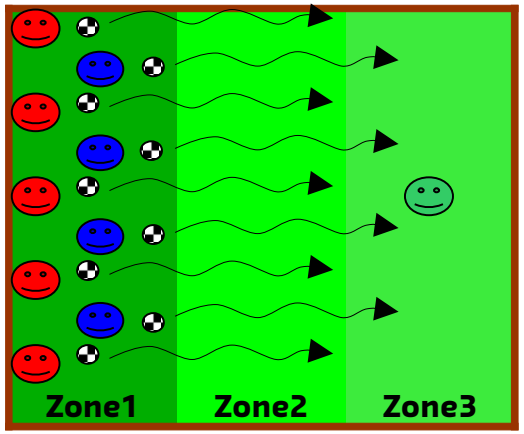
Matériel

2	0	0	0	0	40	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

10	10		

Parties	Taches	Durée	Descriptif	Éléments pédagogiques
Atelier n°1	**Conduite de balle** **Objectifs :** Conservation individuelle. **Consignes :** Garder le ballon près de soi, ne pas laisser rouler mais toucher à tous les pas, lever la tête. **Évolution** Au signal les joueurs stop leur ballons et vont prendre celui d'un autre.	10 min Nbre de joueurs 10 Espaces 20x20		**Organisation** -1 ballon par joueur. **Explications** - Les joueurs conduisent le ballon à travers le terrain -Aux consignes de l'entraîneur, les joueurs utilisent différentes surfaces (intérieur, extérieur, dessus, semelle) pour la conduite et travail aussi les 2 pieds très important.
Jongleries / récupération active entre deux ateliers / hydratation : 5'				
Atelier n°2	**Les 3 zones** **Objectifs :** La conservation individuelle Maîtrise du ballon. **Buts :** C'est une compétition, donc ils doivent le faire le plus rapidement **Consignes :** Alterner les surfaces du pied.	10 min Nbre de joueurs 10 Espaces 20x20		**Explications** -Les joueurs sont en conduite de balle, au signal de l'éducateur les joueurs doivent se diriger le plus vite possible vers la zone mentionné(1-2 ou3) sans perde la maîtrise du ballon, **Variantes** - Traverser le terrain sans se faire enlever leur ballon -Les joueurs qui perdent leur ballon sortent du terrai et font de la jonglerie en attendant. -Le dernier est sacré champion et devient le joueur au centre pour la prochaine séquence.

Jongleries / récupération active entre deux ateliers / hydratation : 5'

Atelier n°3

1 contre 1

Objectifs :

Maîtrise du ballon.

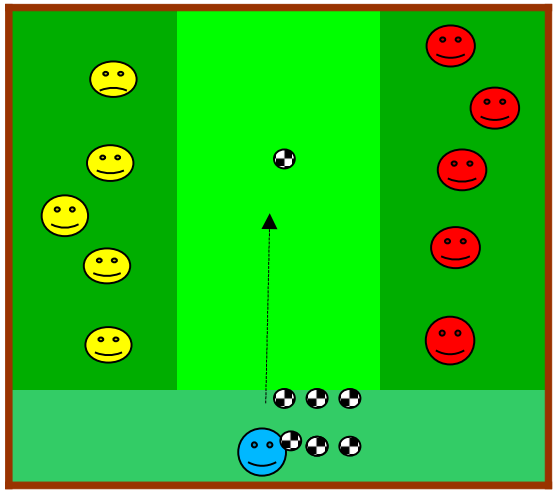
Protection du ballon.

Buts :

Mettre son corps entre l'adversaire et le ballon.

Consignes :

Durée
10 min
Nbre de joueurs
10
Espaces



Explications

- Les joueurs sont séparés en deux équipes.
-Chaque joueur a un numéro ou une lettre.
-L'équipe qui récupère le plus de ballon gagne.

Variantes

1- Ballon dans les mains.

2- Ballon au pied avec différentes surfaces de contac

Jongleries / récupération active entre deux ateliers / hydratation : 5'

Atelier n°4

Objectifs :

Intégrer le sens du jeu et retrouve sa place sur le terrain

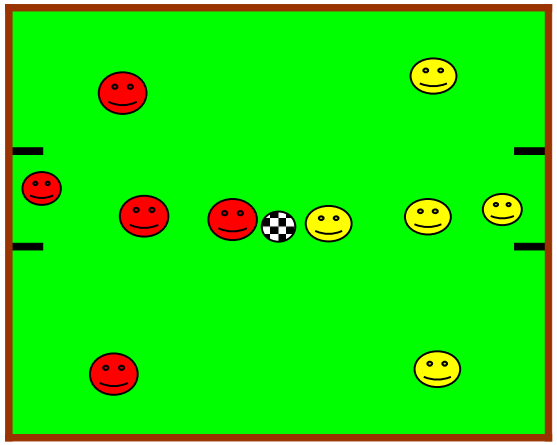
Buts :

Marquer

Consignes :

Règles de match

Durée
10 min
Nbre de joueurs
10
Espaces
15x20



Description

Mise en place sur terrain entier

Organisation en 1-2-1 (si possible)

Laisser jouer un maximum sans rentrer encore dans l

détail et les attentes exigées

2 temps de travail de 10 minutes.

Veuillez à changer les remplaçants s'il y en a !!

RETOUR AU CALME - ETIREMENTS OBLIGATOIRES – HYDRATATION – BILAN