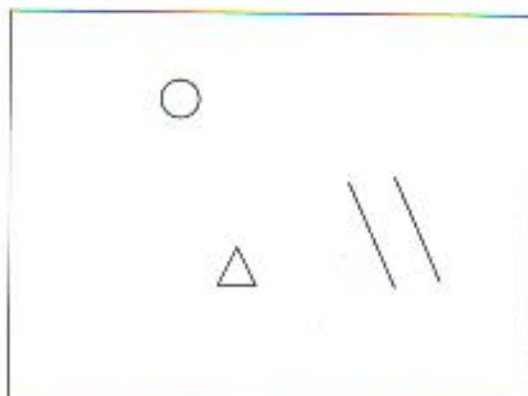


THÈME : Conduite de balle  
U-9  
SÉANCE DU 23 mai 2009

A) JEU D'ÉVEIL : Changer de camps



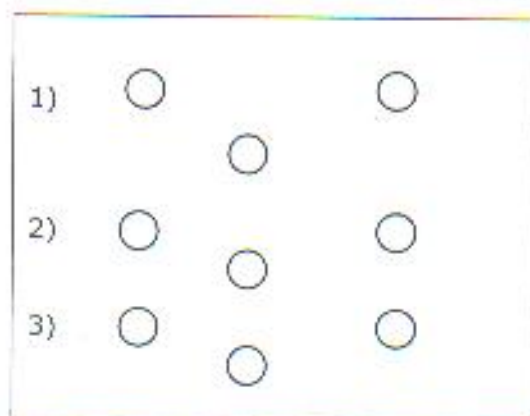
**Surface** de 35 x45m.

**Matériels**; 1 ballon par joueur, cerceaux, cônes et barre constrifoot.

**Consignes**; au signal les 2 équipes changent de camps en conduite de balle. Installer des obstacles qu'ils devront franchir. Ex. faire le tour des cônes, stopper le ballon à l'intérieur des cerceaux et franchir un corridor formé de barres constrifoot. 1 point est comptabilisé pour l'équipe qui termine la première. Varier le nombre d'obstacles à franchir pour chacune des manches. *Intégrer les étirements aux 3 ou 4 minutes.*

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

B) RELAIS TECHNIQUE : Cerceaux(3) en V



**Parcours 1** : Passage 1; conduite intérieur et extérieur pied droit.

Passage 2; conduite intérieur et extérieur pied gauche.

**Parcours 2** : Passage 1; conduite semelle droite et stopper le ballon dans chaque cerceaux.

Passage 2; Conduite semelle gauche et stopper le ballon dans chaque cerceaux.

**Parcours 3** : Passage 1; conduite intérieur pied droit et faire le tour des cerceaux.

Passage 2; conduite intérieur pied gauche et faire le tour des cerceaux.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

OBSERVATIONS;

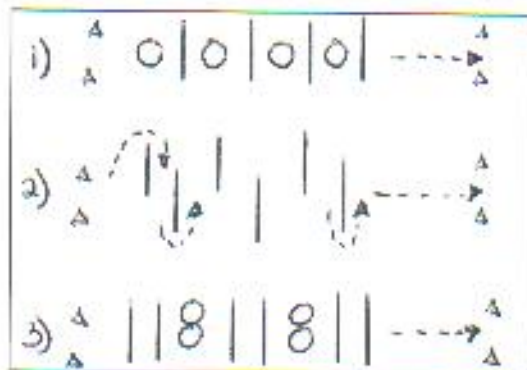
Le joueur doit toujours être à porter du ballon.

Contrôler sa vitesse de conduite pour contourner les obstacles.

VARIANTES;

Varier les départs. Exemple départ ballon au sol, ballon lancé à différentes hauteurs. Contrôle tête, poitrine, cuisse ou pied. Départ dos au parcours, couché sur le ventre, roulade au sol...

C) PSYCHO-MOTRICITÉ :



- 1) Un appui par cerceau et saut par-dessus la barre.
- 2) Pas chassé avant et pas chassés arrière.
- 3) Un appui entre les barres et deux appuis synchronisés dans les cerceaux.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

**OBSERVATIONS;**

La qualité du geste prime sur la vitesse.  
Après un ou deux passage demander plus de vivacité.

**VARIANTES;**

**Ajouté une passe au début puis enchaîner le parcours.**

D) JEU À THÈME : Soccer zone but.



**Surface** de 25 x 40m. avec 2 zones de but d'un mètre de profond.

**Matériels;** 1 ballon et dossards.

**Consignes;** Match à 4 contre 4 ou 5 contre 5. Pour marquer un point, il faut stopper le ballon dans la zone but adverse.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

**OBSERVATIONS;**

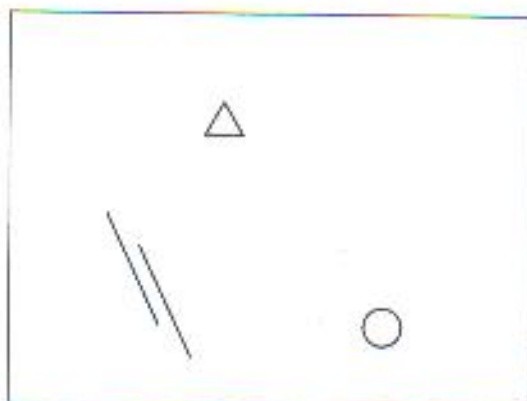
Favoriser la conduite ou la passe dans le camp défensif.  
Et la conduite dans le camp offensif.

**VARIANTES;**

Ajouter 1 ou 2 jokers disponibles près des lignes de touche.

THÈME : Conduite de balle  
U-10  
SÉANCE DU 23 mai 2009

A) JEU D'ÉVEIL : Changer de camps



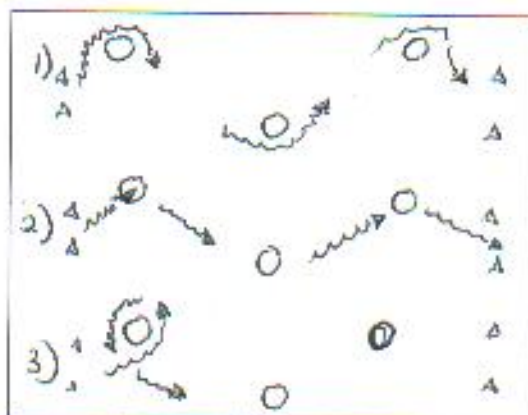
**Surface** de 25 x 35m.

**Matériels**; 1 ballon par joueur, cerceaux, cônes et barre constri-foot.

**Consignes**; au signal les 2 équipes changent de camps en conduite de balle. Installer des obstacles qu'ils devront franchir. Ex. faire le tour des cônes, stopper le ballon à l'intérieur des cerceaux et franchir un corridor formé de barres constri-foot. 1 point est comptabilisé pour l'équipe qui termine la première. Varier le nombre d'obstacles à franchir pour chacune des manches. *Intégrer les étirements aux 3 ou 4 minutes.*

D  
u  
r  
é  
e  
2  
0  
m  
i  
n

B) RELAIS TECHNIQUE : Cerceaux(3) en V



**Parcours 1** : Passage 1; conduite intérieur et extérieur pied droit.

Passage 2; conduite intérieur et extérieur pied gauche.

**Parcours 2** : Passage 1; conduite semelle droite et stopper le ballon dans chaque cerceaux.

Passage 2; Conduite semelle gauche et stopper le ballon dans chaque cerceaux.

**Parcours 3** : Passage 1; conduite intérieur pied droit et faire le tour des cerceaux.

Passage 2; conduite intérieur pied gauche et faire le tour des cerceaux.

D  
u  
r  
é  
e  
2  
0  
m  
i  
n

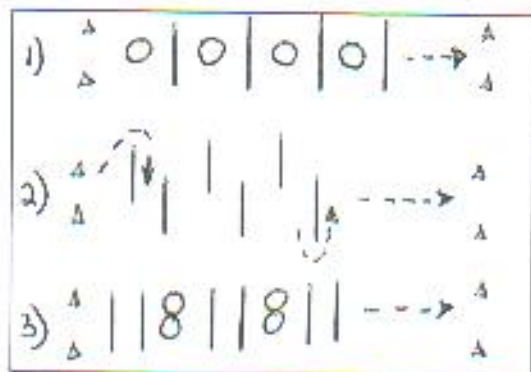
OBSERVATIONS;

Le joueur doit toujours être à porter du ballon.  
Contrôler sa vitesse de conduite pour contourner les obstacles.

VARIANTES;

Varier les départs. Exemple départ ballon au sol, ballon lancé à différentes hauteurs. Contrôle tête, poitrine, cuisse ou pied. Départ dos au parcours, couché sur le ventre, un genou au sol, roulade au sol...

C) PSYCHO-MOTRICITÉ :



- 1) Un appui par cerceau et saut par-dessus la barre.
- 2) Pas chassé avant et pas chassés arrière.
- 3) Un appui entre les barres et deux appuis synchronisés dans les cerceaux.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

**OBSERVATIONS;**

La qualité du geste prime sur la vitesse. Lorsque le geste est bien fait on ajoute la vitesse.

**VARIANTES;**

Ajouté une passe 3 à 4 m. au début puis enchaîner le parcours.

D) JEU À THÈME : Soccer zone but.



**Surface** de 25 x 35 m. avec 2 zones de but d'un mètre de profond.

**Matériels;** 1 ballon et dossards. *plots*.

**Consignes;** Match à 4 contre 4 ou 5 contre 5. Pour marquer un point, il faut stopper le ballon dans la zone but adverse.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

**OBSERVATIONS;**

Favoriser la conduite ou la passe dans le camp défensif. Et la conduite dans le camp offensif.

**VARIANTES;**

Ajouter 1 ou 2 jokers. Faire jouer le ou les jokers sur les côtés du terrain.