

# ECOLE DE FOOT RECUEIL DE SEANCES

## Catégories U6 / U7 / U8 U/ U9

### CATEGORIE U6 / U7

#### PLANNING ANNUEL

DEBUT DE SAISON	LA TOUSSAINT	NOËL	VACANCES D'HIVER	PAQUES	FIN DE SAISON
Conduite de balle	La Passe	Le Contrôle	Tir au but		Le drible

Un rappel utile pour toutes ces catégories de football débutant.

Le jeu ludique reste une solide base dans l'apprentissage.

Les exercices proposés ne doivent pas dépasser 7 minutes par séquence dans les ateliers,

La concentration de l'enfant à réaliser les gestes demandés ne seront pas efficaces si le temps de travail est trop long.

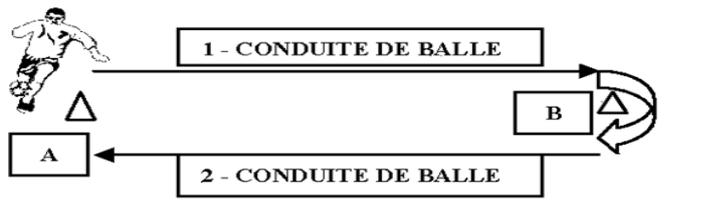
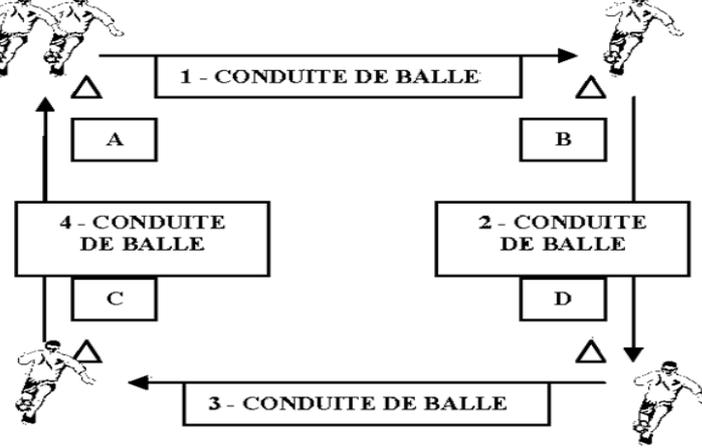
De même pour les files d'attente trop longue = désordre.

Pour vous aider suivre ce lien [FOOT U6 U7](#)

QUELQUES JEUX [ICI](#)

# CONDUITE DE BALLE

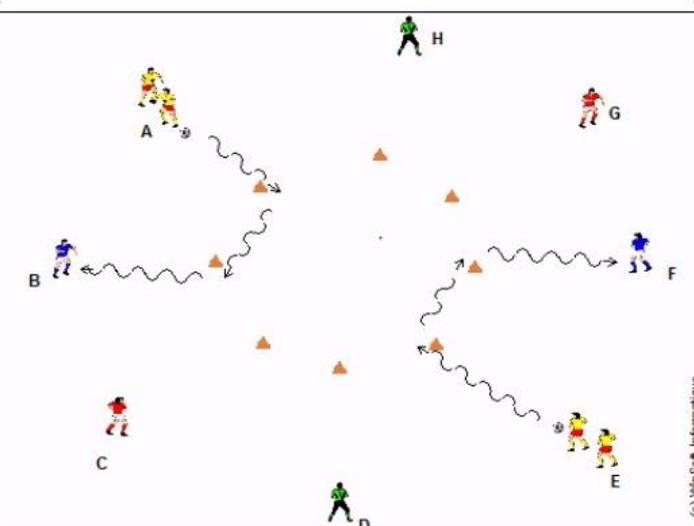
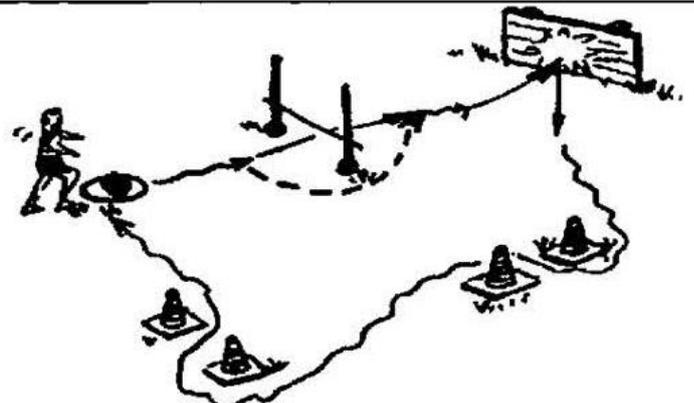
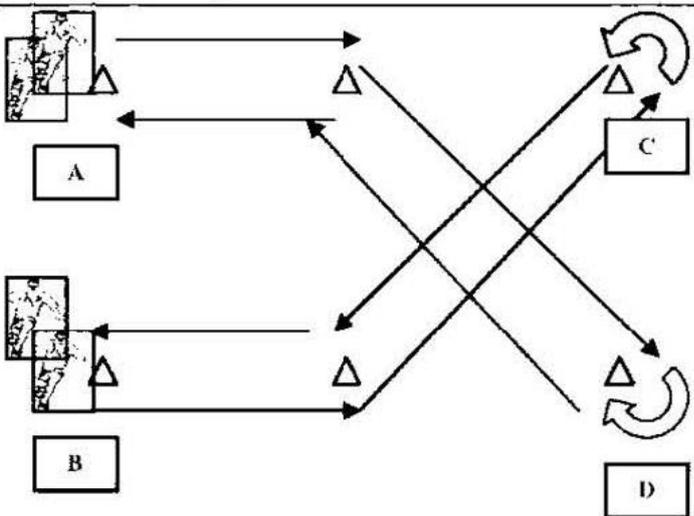
## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 1

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b>Echauffement (10'):</b></p> <p>Le joueur A conduit son ballon jusqu'au plot B. Il contourne le plot B et rejoint en conduite de balle le plot A.</p>	
<p><b>Mise en train (20'):</b></p> <p>Parcours en conduite de balle.</p>	
<p><b>Exercice (20'):</b></p> <p>Le joueur A conduit le ballon jusqu'au plot B. Le joueur B récupère le ballon et le conduit jusqu'au plot D. Le joueur D récupère le ballon et le conduit jusqu'au plot C.....</p>	
<p><b>Jeu (20'):</b></p> <p>MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 20 m. X 30 m.</p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 2

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b>Echauffement (10'):</b> Les joueurs A B C et D démarre en même temps.                      A balle aux pieds rejoint D.                      D balle aux pieds rejoint A.                      C balle aux pieds rejoint B.                      B balle aux pieds rejoint C.</p>	
<p><b>Mise en train (20'):</b>                      Parcours en conduite de balle.</p>	
<p><b>Exercice (20'):</b>                      Le joueur A conduit le ballon en suivant la trajectoire bleue jusqu'au plot D. Le joueur D récupère le ballon et rejoint le plot A. En même temps le joueur B conduit le ballon jusqu'au plot C en suivant la trajectoire rouge.</p>	
<p><b>Jeu (20'):</b>                      MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 20 m X 30 m</p>

**SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 3**

<b>CATEGORIE : U6-U7</b>	<b>DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE</b>
<b>OBJECTIF</b>	<b>DESCRIPTIF</b>
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>Construire 2 cercles 1 de 12m.Ø et 1 de 6mØ. En conduite , A donne à B en contournant les plots. Faire deux départ A et E</p> </div>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p>Parcours en conduite de balle.</p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p>En même temps les joueurs A et B partent balle aux pieds.</p> <p>A conduit, tourne autour de D et rejoint son plot pour donner le ballon au joueur suivant.</p> <p>B conduit, tourne autour de C et rejoint son plot pour donner le ballon au joueur suivant.</p> <p>Pas de compétition mais obliger le joueur à lever la tête en conduisant son ballon.</p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u></b> <b>MATCH 5 C 5</b></p>	<p>Terrain 20 m X 30 m</p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 4

**CATEGORIE : U6-U7**

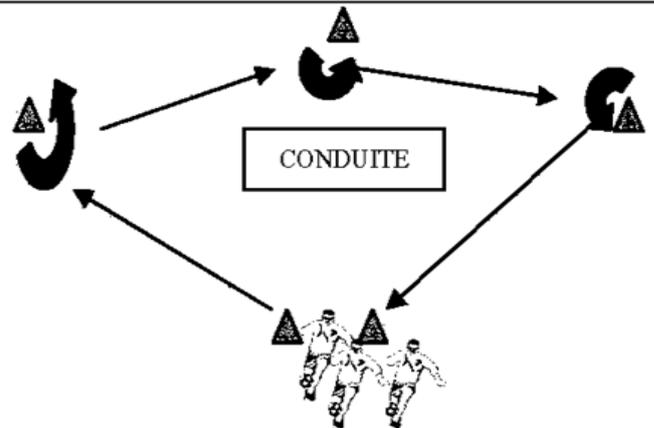
**DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

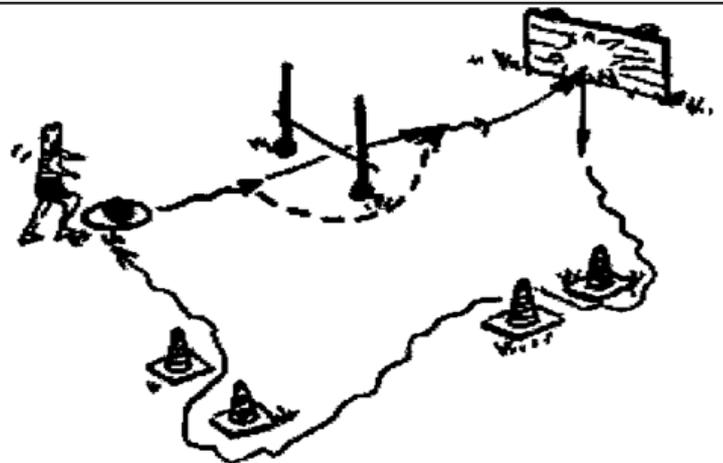
**Echauffement (10'):**

Départ balle aux pieds, conduite jusqu'au plot et changement de direction vers le plot suivant.



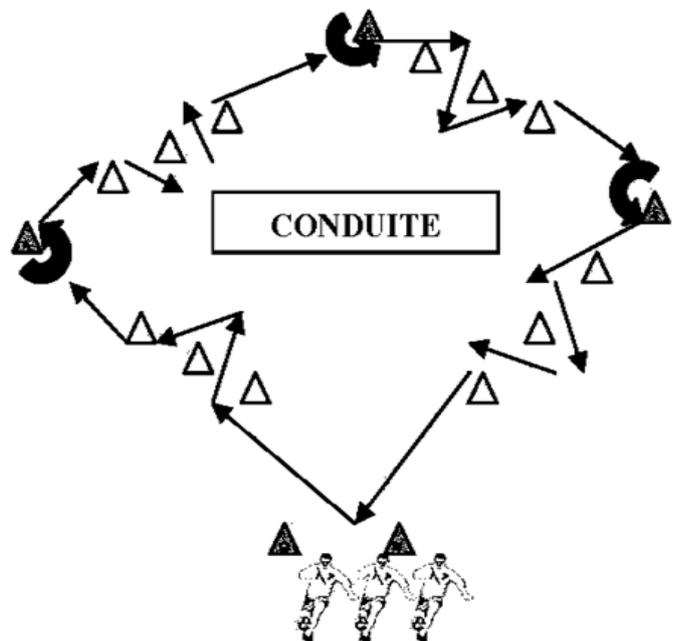
**Mise en train (20'):**

Parcours en conduite de balle.



**Exercice (20'):**

Départ balle aux pieds, conduite avec slalom jusqu'au plot et changement de direction vers le plot suivant.



**Jeu (20'):**

**MATCH 5 C 5**

**Terrain 20 m X 30 m**

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 5

**CATEGORIE :** U6-U7

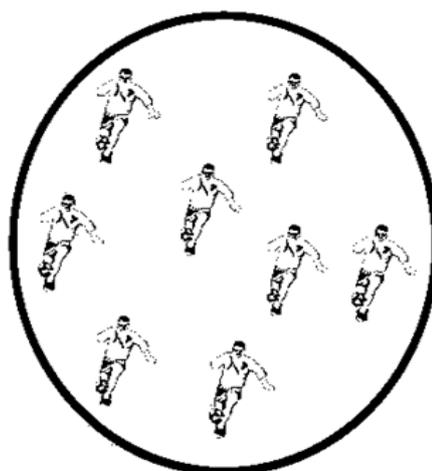
**DOMINANTE :** CONDUITE DE BALLE

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10'):**

Un ballon par joueur, conduite de balle dans la zone. Au signal de l'éducateur les joueurs bloquent le ballon avec la semelle. Evolution de l'exercice en demandant aux joueurs de faire sortir le ballon de leurs camarades. Le dernier joueur restant avec un ballon a gagné. Evolution en réduisant petit à petit la surface de jeu.



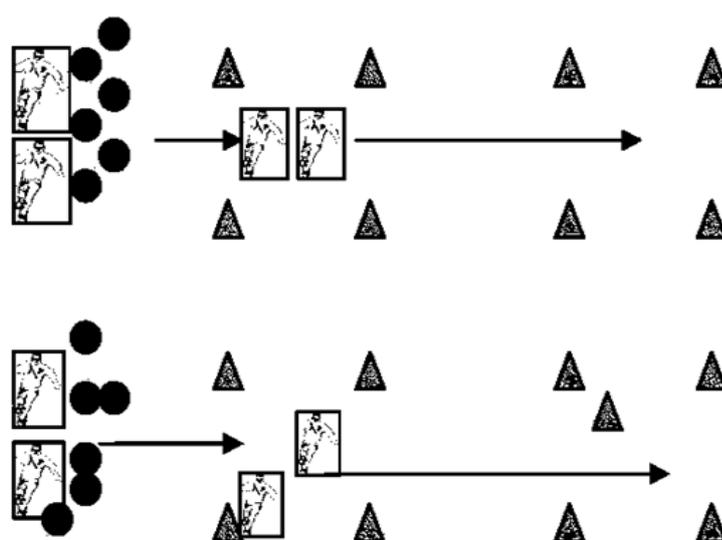
**Mise en train (20'):**

Parcours en conduite de balle.



**Exercice (20'):**

Les déménageurs travaillent en équipe. Les premiers amènent les ballons dans une première zone. La seconde équipe de cette première zone à la zone finale, le tout en conduite de balle. L'équipe qui a ramené tous les ballons à gagner.



**Jeu (20'):**  
MATCH 5 C 5

Terrain 20 m X 30 m

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 6

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b></p> <p>Suivre avec le ballon dans les pieds la direction du moniteur.</p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p>Parcours en conduite de balle.</p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p>Les joueurs doivent traverser la forêt de cônes et revenir déposer le ballon dans le cerceau.</p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u></b></p> <p><b>MATCH 5 C 5</b></p>	<p>Terrain 20 m X 30 m</p>

**SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 7**

**CATEGORIE : U6-U7**

**DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE**

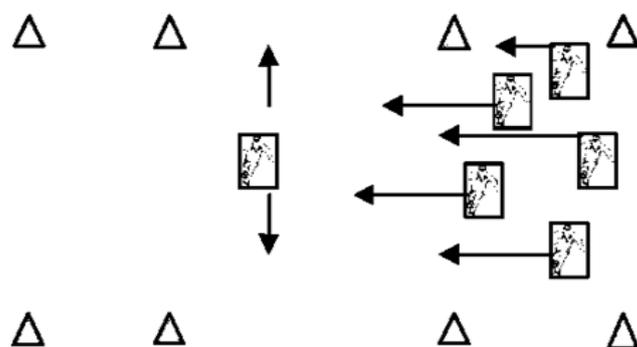
**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10'):**

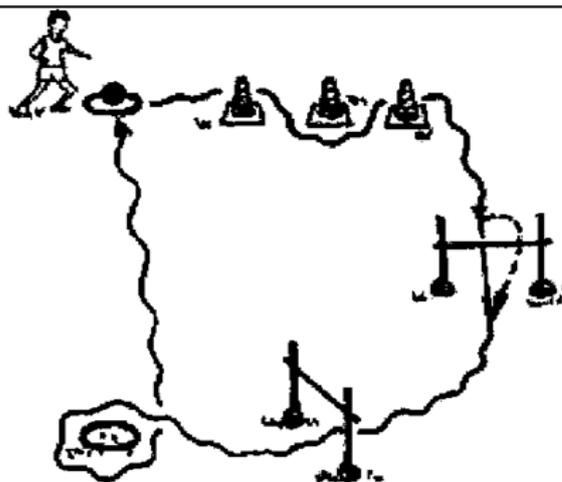
**L'EPERVIER**

Le joueur bleu tente de récupérer les ballons dans les pieds des joueurs rouges. Les joueurs rouges tentent de rejoindre la zone suivante en conduite de balle.



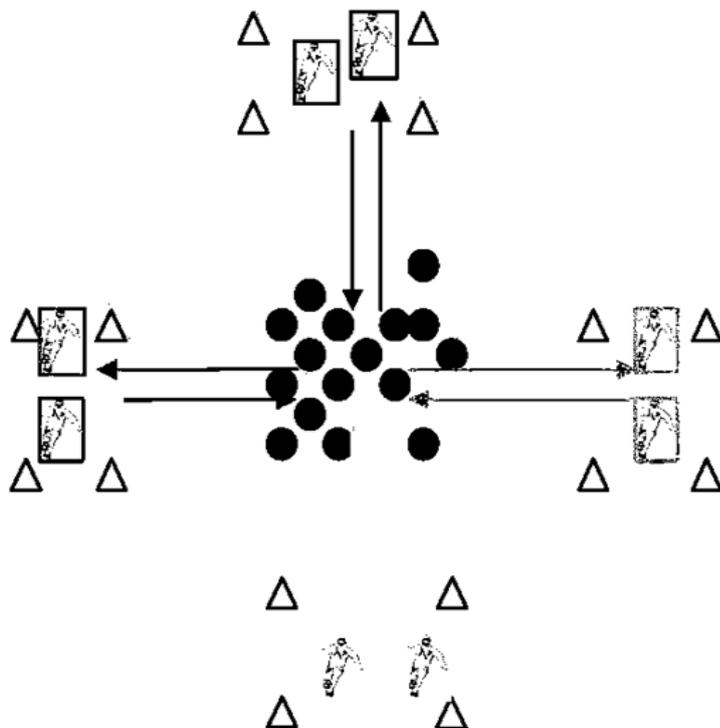
**Mise en train (20'):**

Parcours en conduite de balle.



**Exercice (20'):**

Les joueurs des quatre équipes partent en même temps au signal de l'éducateur pour récupérer un ballon au centre et le ramener en conduite de balle dans leurs zones respectives.

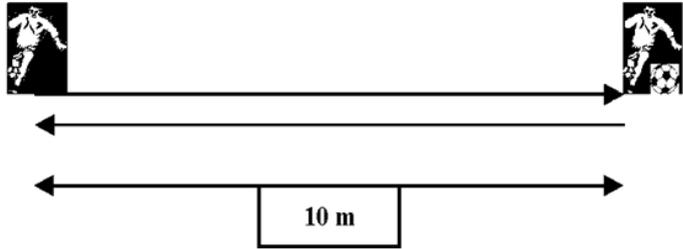


**Jeu (20'):**

**MATCH 5 C 5**

**Terrain 20 m X 30 m**

# LA PASSE

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 1	
CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b></p> <p>Passe courte du plat du pied entre deux joueurs.</p>	 <p>The diagram shows two player icons at the ends of a horizontal line. A double-headed arrow indicates the distance between them, with a box labeled '10 m' below the arrow.</p>
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p>Parcours technique.</p>	 <p>The diagram shows a circular path starting with a player icon. The path includes several cones, a hurdle, and a ball, representing a technical circuit.</p>
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p>Le joueur bleu fait une passe au joueur vert qui contrôle et lui redonne la balle avec le plat du pied.            Le joueur vert se retourne et reçoit le ballon que le joueur rouge lui passe.            Le joueur vert contrôle et redonne la balle au joueur rouge puis se tourne pour échanger la balle avec le joueur bleu.</p> <p>Echanger les postes toutes les 3'</p>	 <p>The diagram shows three player icons in a triangle. Arrows indicate the flow of the ball: from blue to green, then green to red, then red to blue. A central player icon is shown with circular arrows around it, indicating a rotation or control exercise.</p>
<p><b><u>Jeu (20')</u></b></p> <p><b>MATCH 5 C 5</b></p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 2

**CATEGORIE : U6-U7**

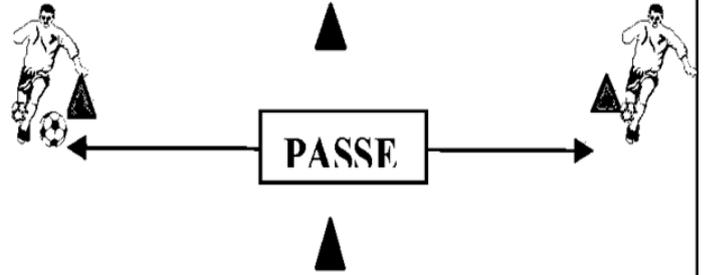
**DOMINANTE : PASSE COURTE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10'):**

Passer du plat du pied entre les deux joueurs.  
Faire passer le ballon entre les deux plots rouges.



**Mise en train (20'):**

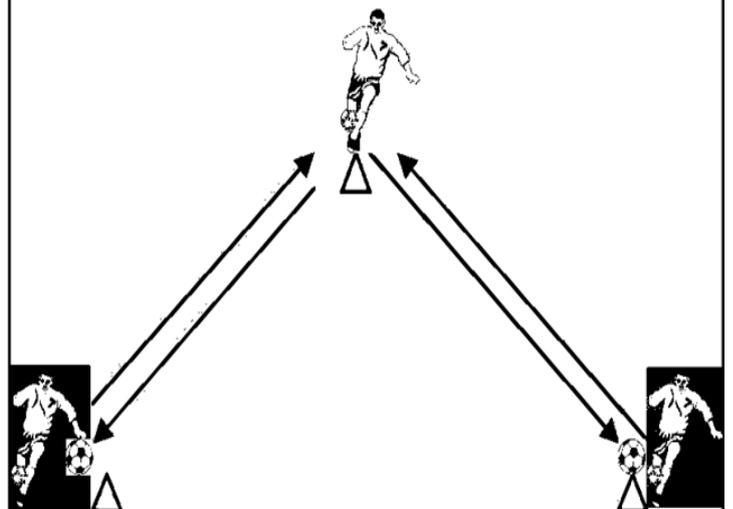
Parcours technique.



**Exercice (20'):**

Le joueur rouge passe du plat du pied son ballon au joueur vert qui lui redonne.  
Le joueur bleu passe du plat du pied son ballon au joueur vert qui lui redonne.

Echanger les rôles toutes les 3'.



**Jeu (20'):**

**MATCH 5 C 5**

**Terrain 30 m X 20 m**

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 3

**CATEGORIE : U6-U7**

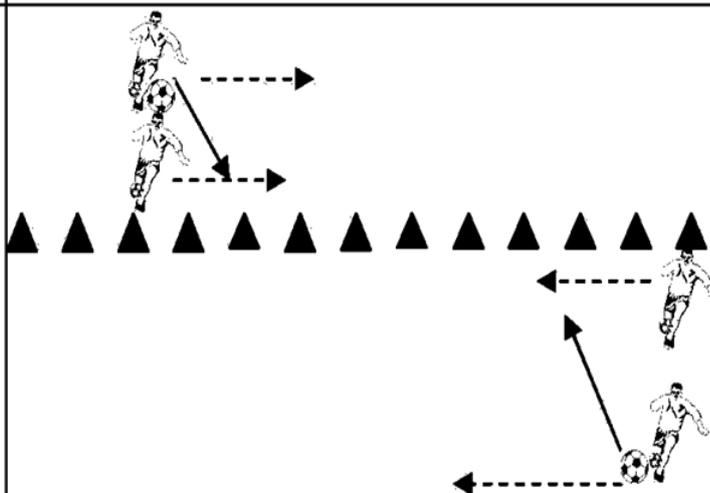
**DOMINANTE : PASSE COURTE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10')**

Un ballon pour deux joueurs. Echange de balle avec un contrôle avant chaque passe.



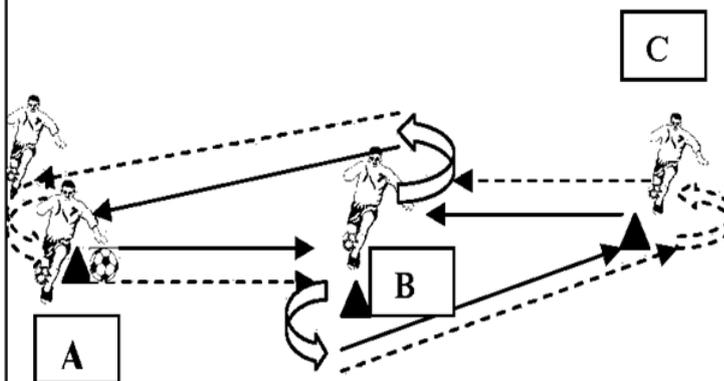
**Mise en train (20')**

Parcours technique.



**Exercice (20')**

A passe et prend la place de B.  
B contrôle, passe et prend la place de C.



**Jeu (20')**

**MATCH 5 C 5**

Terrain 30 m X 20 m

# SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 4

**CATEGORIE : U6-U7**

**DOMINANTE : PASSE COURTE**

**OBJECTIF**

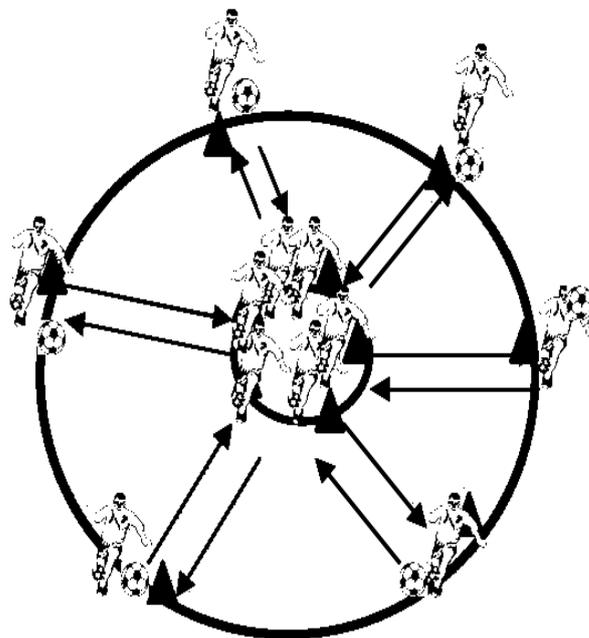
**DESCRIPTIF**

## Echauffement (10')

Les joueurs sur la ligne du rond central échange des balles avec les joueurs au centre.

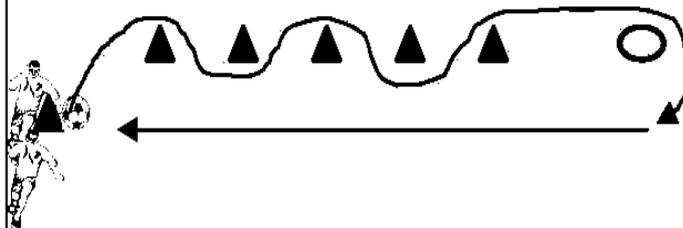
Imposer le contrôle avant la passe.

Passe du plat du pied avec le pied d'appui à coté du ballon.



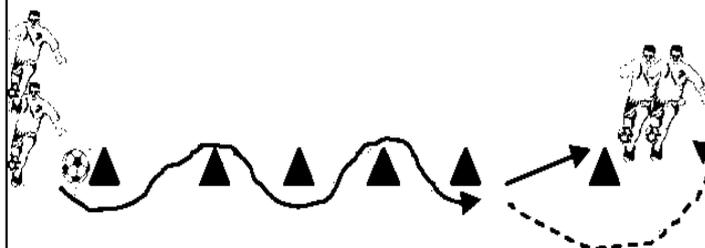
## Mise en train (20')

Conduite de balle entre les plots jusqu'au cerceau + passe le ballon au joueur suivant.



## Exercice (20')

Conduite de balle entre les plots + passe le ballon au joueur suivant.

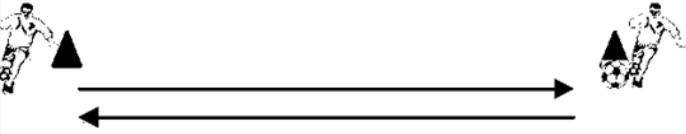
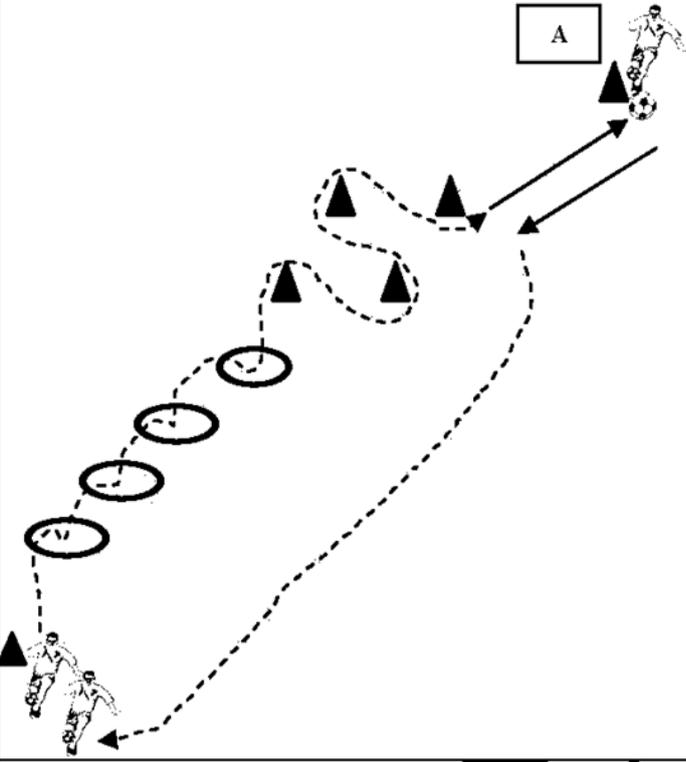
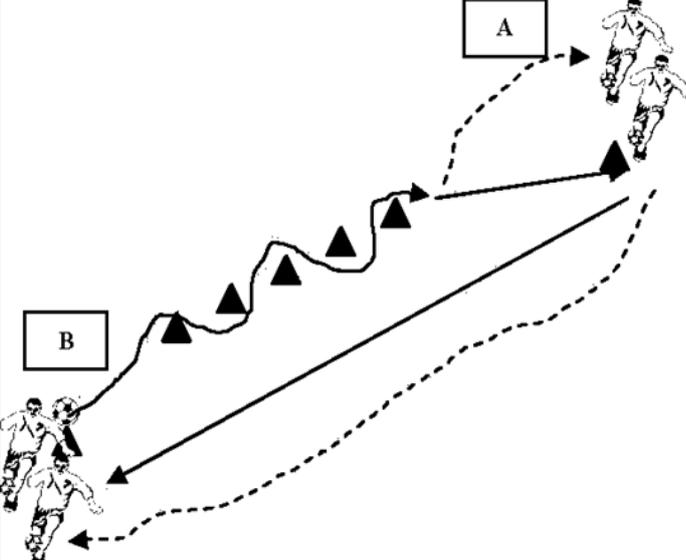


## Jeu (20')

**MATCH 5 C 5**

Terrain 30 m X 20 m

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 5

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b></p> <p>Echange des balles entre les deux joueurs.</p> <p>Imposer le contrôle avant la passe.</p> <p>Passe du plat du pied avec le pied d'appui à coté du ballon.</p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p>Course en sautant dans les cerceaux et en slalomant entre les plots avant d'échanger le ballon avec le joueur A.</p> <p>Passe du plat du pied.</p> <p>Toutes les deux minutes changer le joueur A.</p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p>Conduite de balle du joueur B entre les plots.</p> <p>Passe au joueur A.</p> <p>Le joueur A passe au joueur B.</p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u></b></p> <p><b>MATCH 5 C 5</b></p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

**SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 6**

**CATEGORIE : U6-U7**

**DOMINANTE : PASSE COURTE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

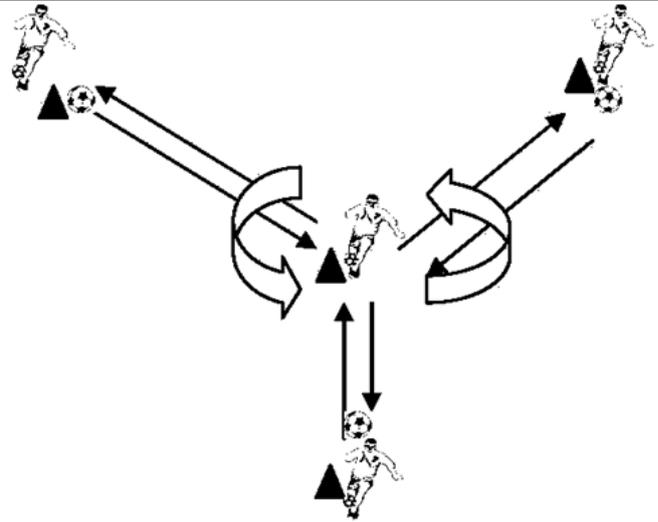
**Echauffement (10')**

Echange des balles entre les trois joueurs.

Imposer le contrôle avant la passe.

Passe du plat du pied avec le pied d'appui à coté du ballon.

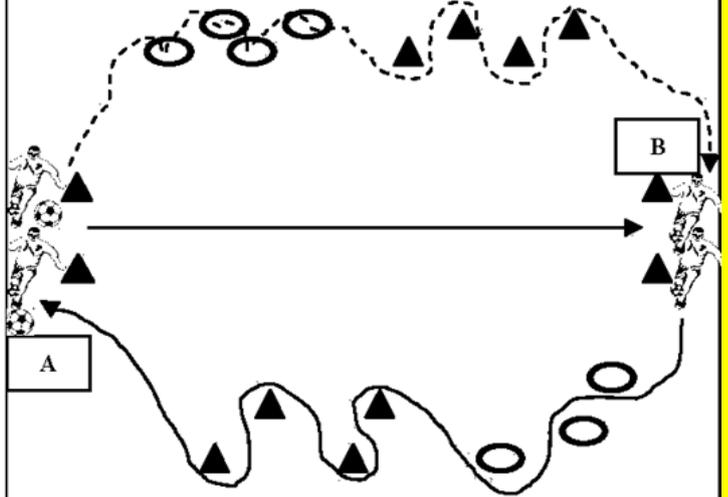
Remplacer le joueur au centre toutes les 2 mn.



**Mise en train (20')**

Le joueur A passe au joueur B puis court en sautant dans les cerceaux et en slalomant entre les plots.

Le joueur B contrôle le ballon et le conduit jusqu'à A en slalomant entre les cerceaux et les plots.



**Exercice (20')**

4 joueurs / 2 ballons

B passe à A.

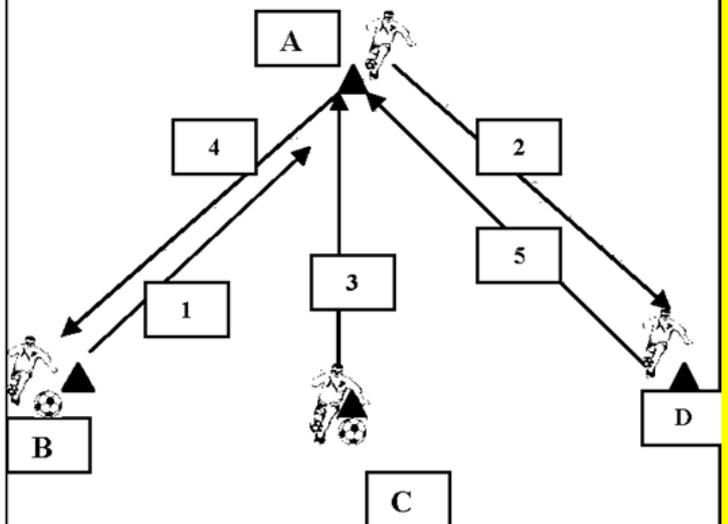
A contrôle et passe à D

C redonne à A

A contrôle et passe au joueur libre.

Imposer le contrôle avant la passe.

Remplacer le joueur A au centre toutes les 2 mn.



**Jeu (20')**

**MATCH 5 C 5**

Terrain 30 m X 20 m

# SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 7

**CATEGORIE : U6-U7**

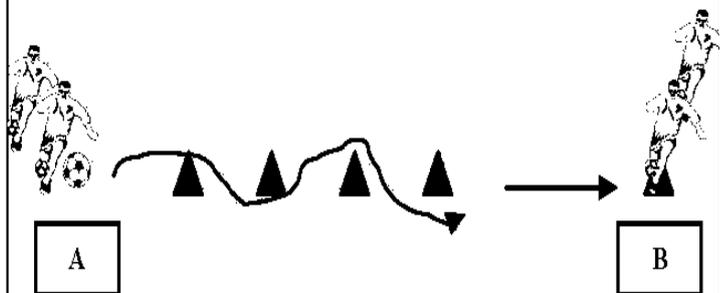
**DOMINANTE : PASSE COURTE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

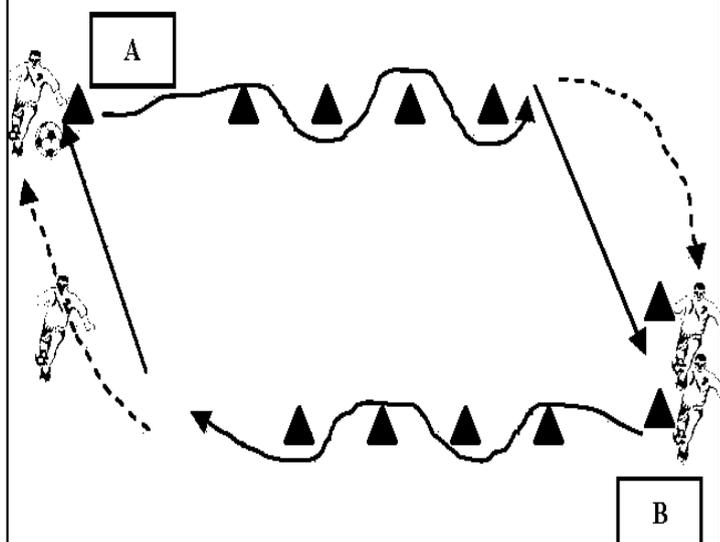
**Echauffement (10'):**

**A conduit et passe à B.  
B contrôle, conduit et passe à A.**



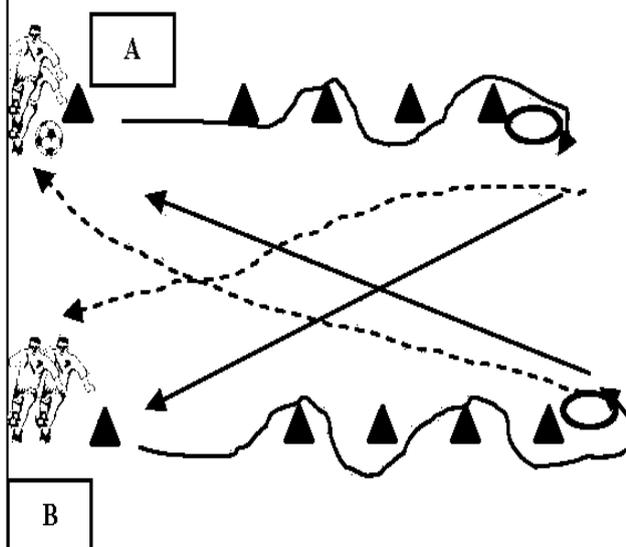
**Mise en train (20'):**

**A conduit et passe à B.  
B contrôle, conduit et passe à A.**



**Exercice (20'):**

**A conduit et passe à B.  
B contrôle, conduit et passe à A.**



**Jeu (20'):**

**MATCH 5 C 5**

Terrain 30 m X 20 m

# LE CONTRÔLE

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 1

**CATEGORIE : U6-U7**

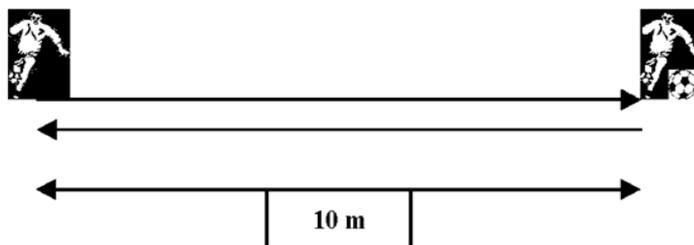
**DOMINANTE : CONTRÔLE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10')**

Passes courtes du plat du pied entre deux joueurs.



**Mise en train (20')**

Parcours technique.



**Exercice (20')**

Le joueur bleu fait une passe au joueur vert qui contrôle et lui redonne la balle avec le plat du pied.

Le joueur vert se retourne et reçoit le ballon que le joueur rouge lui passe.

Le joueur vert contrôle et redonne la balle au joueur rouge puis se tourne pour échanger la balle avec le joueur bleu.

Echanger les postes toutes les 3'



**Jeu (20')**

**MATCH 5 C 5**

**Terrain 30 m X 20 m**

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 2

**CATEGORIE : U6-U7**

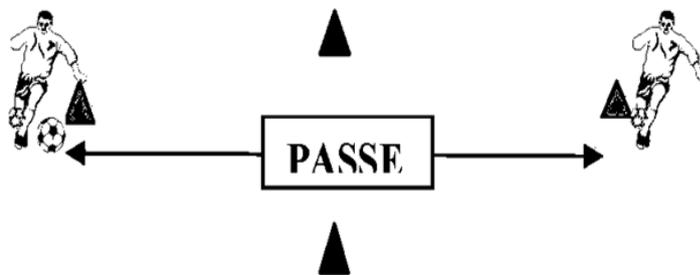
**DOMINANTE : CONTRÔLE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10'):**

Passe du plat du pied entre les deux joueurs.  
Faire passer le ballon entre les deux plots rouges.



**Mise en train (20'):**

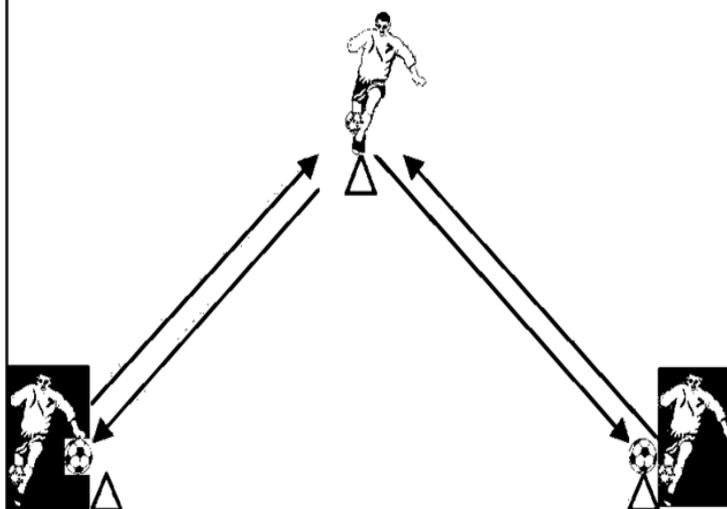
Parcours technique.



**Exercice (20'):**

Le joueur rouge passe du plat du pied son ballon au joueur vert qui lui redonne.  
Le joueur bleu passe du plat du pied son ballon au joueur vert qui lui redonne.

Echanger les rôles toutes les 3'.



**Jeu (20'):**

**MATCH 5 C 5**

**Terrain 30 m X 20 m**

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 3

**CATEGORIE : U6-U7**

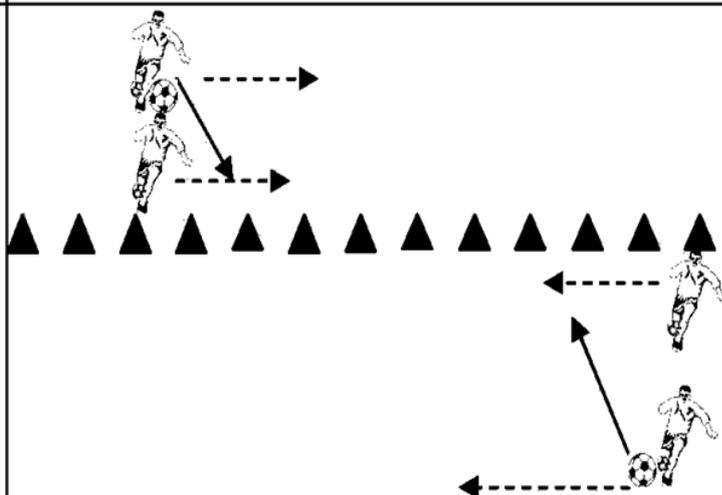
**DOMINANTE : CONTRÔLE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

Echauffement (10'):

Un ballon pour deux joueurs. Echange de balle avec un contrôle avant chaque passe.



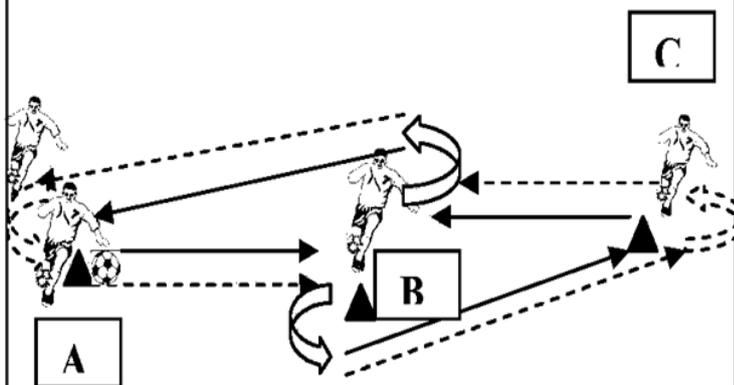
Mise en train (20'):

Parcours technique.



Exercice (20'):

A passe et prend la place de B.  
B contrôle, passe et prend la place de C.



Jeu (20'):

**MATCH 5 C 5**

Terrain 30 m X 20 m

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 4

**CATEGORIE : U6-U7**

**DOMINANTE : CONTRÔLE**

**OBJECTIF**

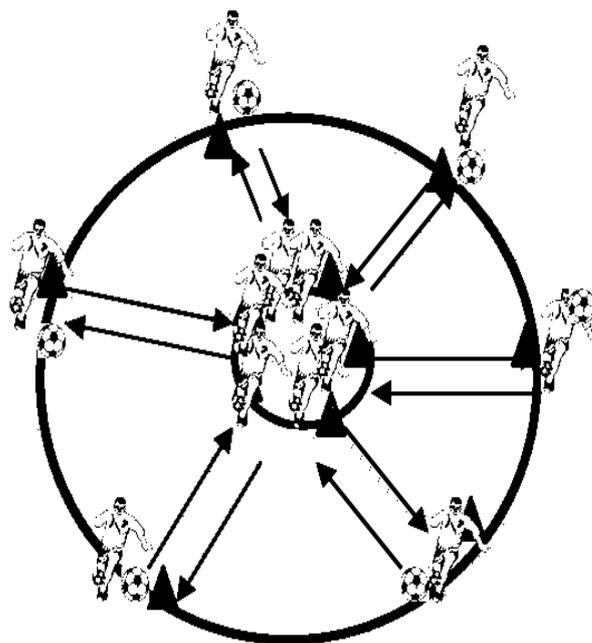
**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10'):**

Les joueurs sur la ligne du rond central échange des balles avec les joueurs au centre.

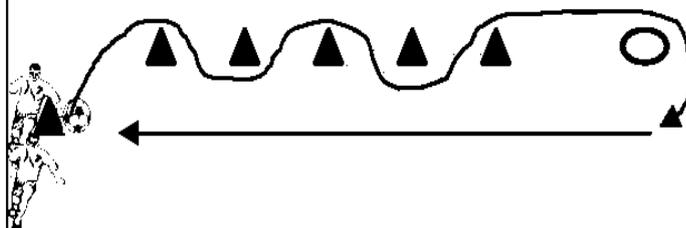
Imposer le contrôle avant la passe.

Passe du plat du pied avec le pied d'appui à coté du ballon.



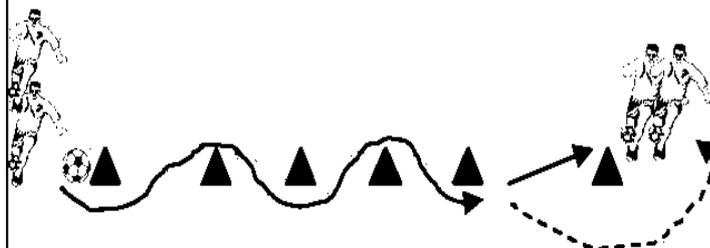
**Mise en train (20'):**

Conduite de balle entre les plots jusqu'au cerceau + passe le ballon au joueur suivant.



**Exercice (20'):**

Conduite de balle entre les plots + passe le ballon au joueur suivant.

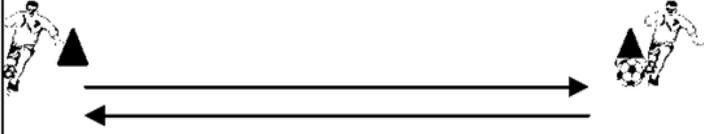
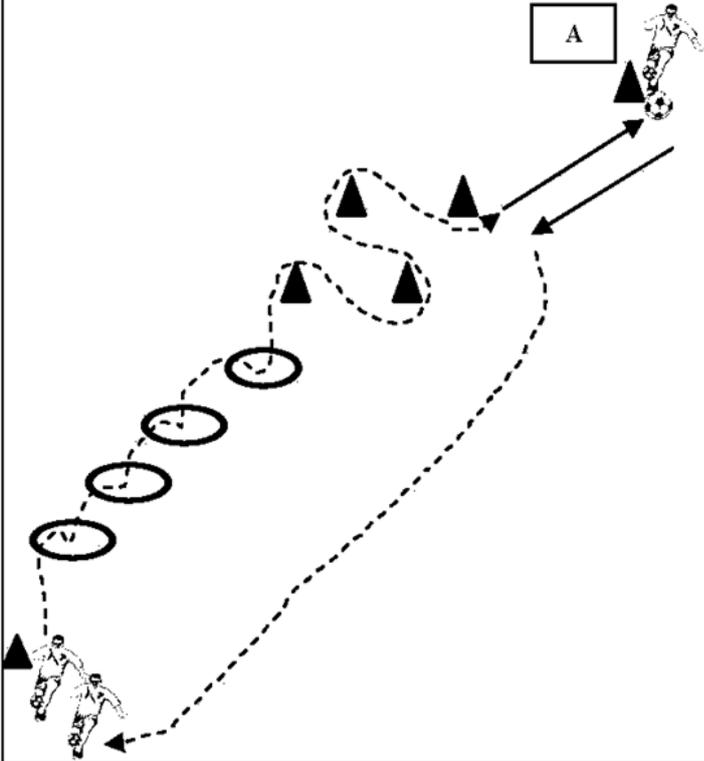
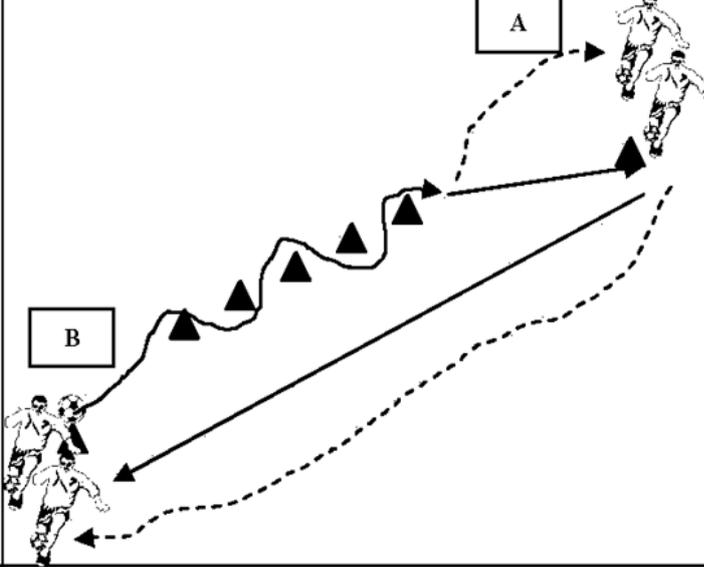


**Jeu (20'):**

**MATCH 5 C 5**

Terrain 30 m X 20 m

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 5

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : CONTRÔLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b></p> <p>Echange des balles entre les deux joueurs.</p> <p>Imposer le contrôle avant la passe.</p> <p>Passe du plat du pied avec le pied d'appui à coté du ballon.</p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p>Course en sautant dans les cerceaux et en slalomant entre les plots avant d'échanger le ballon avec le joueur A.</p> <p>Passe du plat du pied.</p> <p>Toutes les deux minutes changer le joueur A.</p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p>Conduite de balle du joueur B entre les plots.</p> <p>Passe au joueur A.</p> <p>Le joueur A passe au joueur B.</p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u></b></p> <p><b>MATCH 5 C 5</b></p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

**SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 6**

**CATEGORIE : U6-U7**

**DOMINANTE : CONTRÔLE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

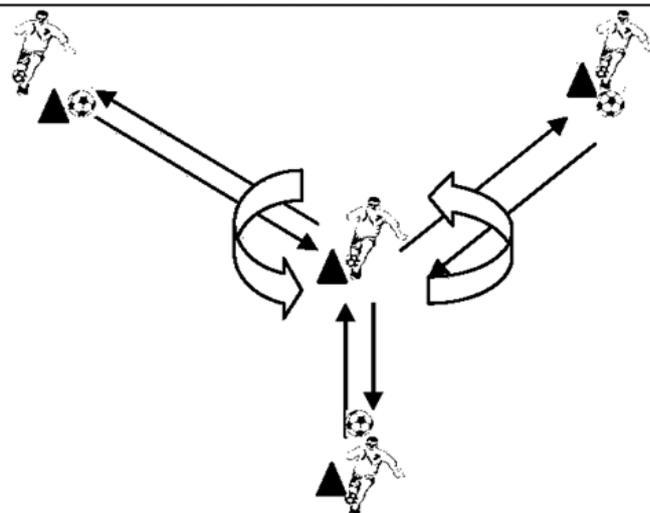
**Echauffement (10')**

**Echange des balles entre les trois joueurs.**

**Imposer le contrôle avant la passe.**

**Passe du plat du pied avec le pied d'appui à coté du ballon.**

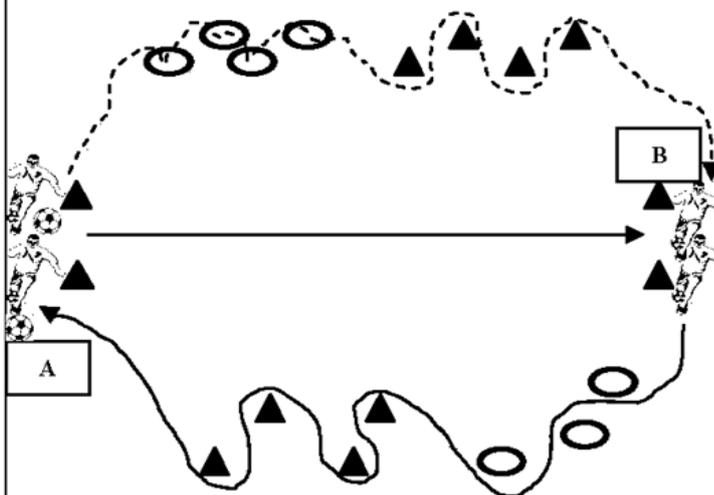
**Remplacer le joueur au centre toutes les 2 mn.**



**Mise en train (20')**

**Le joueur A passe au joueur B puis court en sautant dans les cerceaux et en slalomant entre les plots.**

**Le joueur B contrôle le ballon et le conduit jusqu'à A en slalomant entre les cerceaux et les plots.**



**Exercice (20')**

**4 joueurs / 2 ballons**

**B passe à A.**

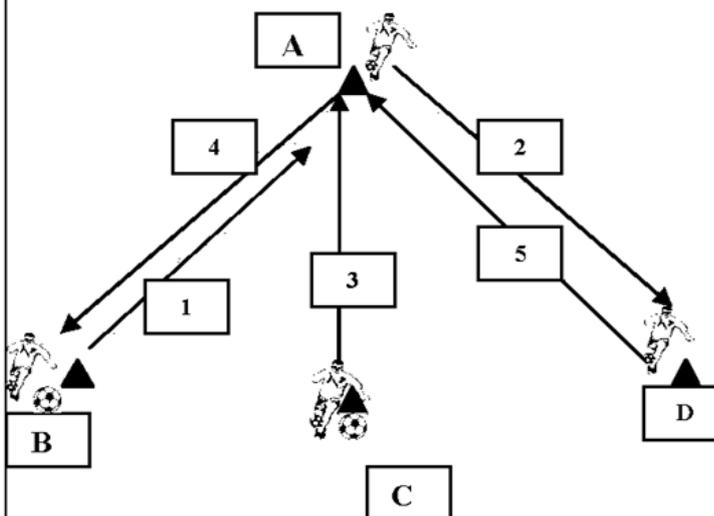
**A contrôle et passe à D**

**C redonne à A**

**A contrôle et passe au joueur libre.**

**Imposer le contrôle avant la passe.**

**Remplacer le joueur A au centre toutes les 2 mn.**



**Jeu (20')**

**MATCH 5 C 5**

Terrain 30 m X 20 m

# SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 7

**CATEGORIE : U6-U7**

**DOMINANTE : CONTRÔLE**

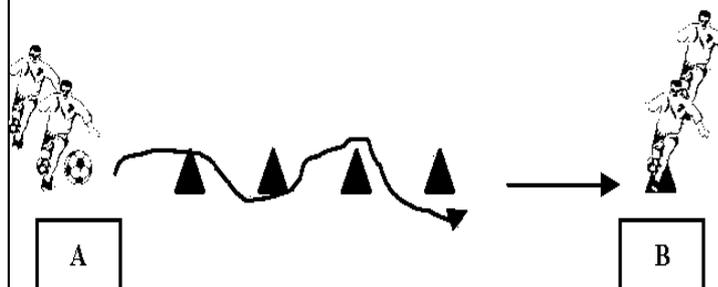
**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

Echauffement (10'):

**A conduit et passe à B.**

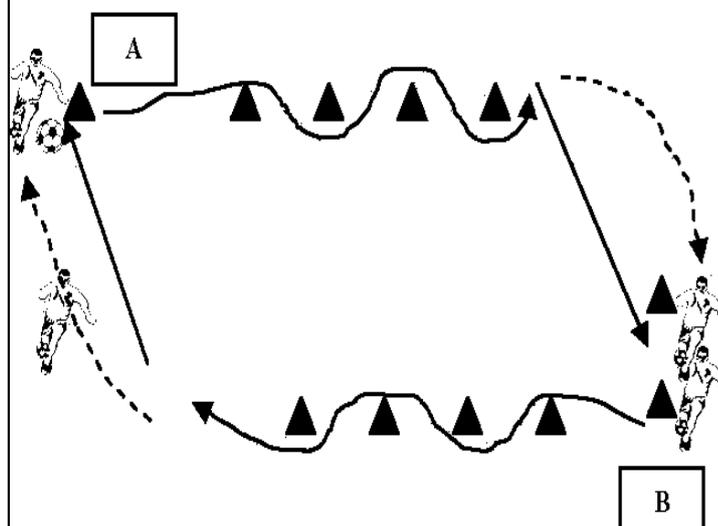
**B contrôle, conduit et passe à A.**



Mise en train (20'):

**A conduit et passe à B.**

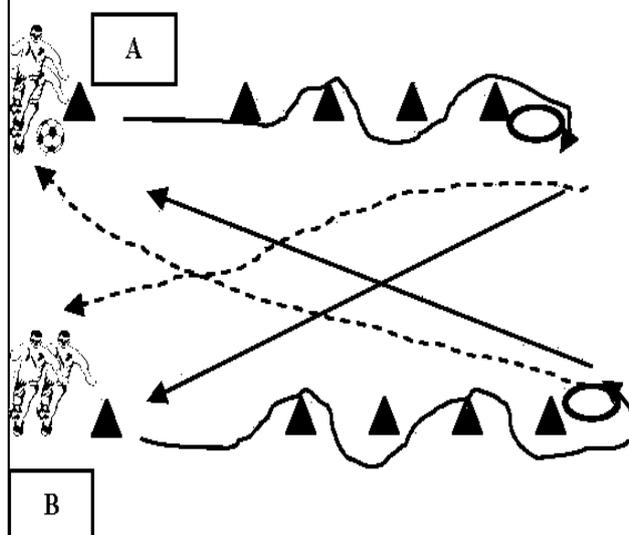
**B contrôle, conduit et passe à A.**



Exercice (20'):

**A conduit et passe à B.**

**B contrôle, conduit et passe à A.**

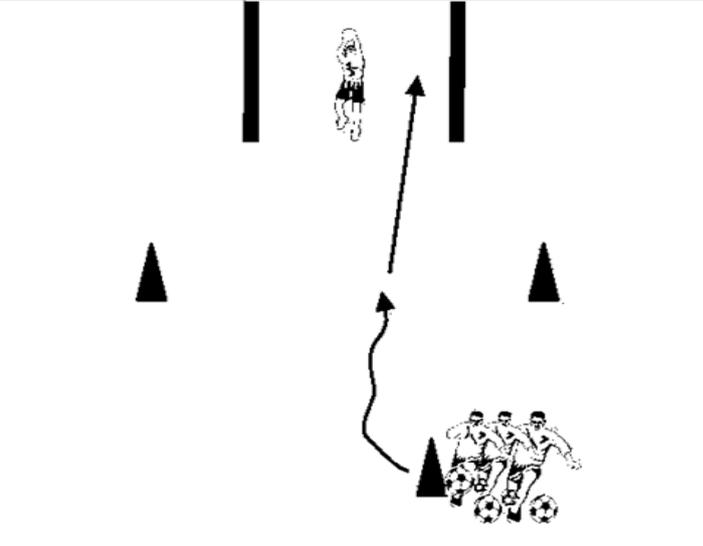
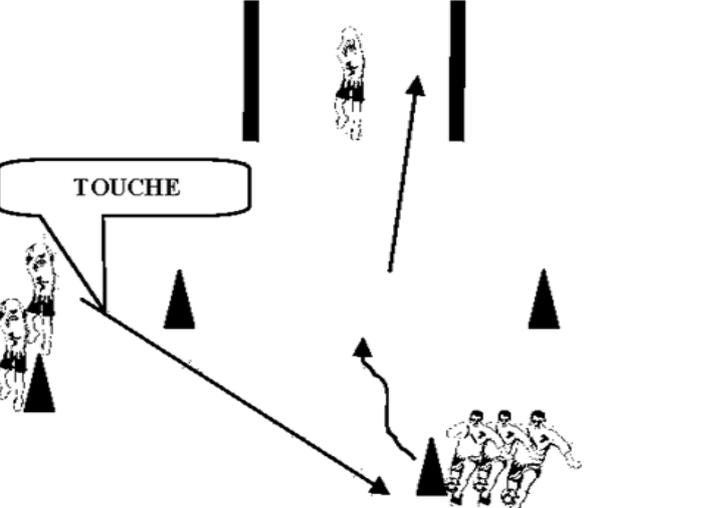


Jeu (20'):

**MATCH 5 C 5**

Terrain 30 m X 20 m

# LA FRAPPE TIR AU BUT

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 1	
CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : FRAPPE AU BUT
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Parcours en conduite de balle.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Conduite de balle + tir</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>Conduite de balle + tir</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn</p>	<p>Terrain 30m X 20 m</p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 2

**CATEGORIE:** U6-U7

**DOMINANTE:** FRAPPE AU BUT

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

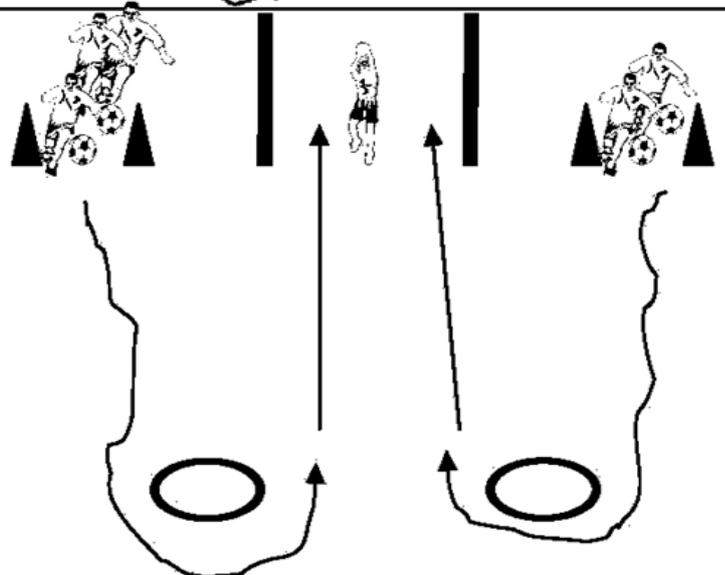
Echauffement (10'):

Parcours en conduite de balle.



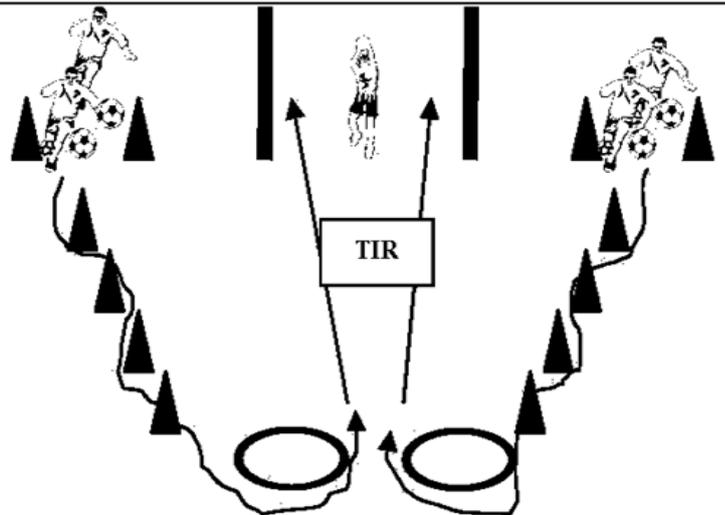
Mise en train (20'):

Conduite de balle + tir



Exercice (20'):

Conduite de balle + tir



Jeu (20'):

Terrain 30m X 20 m

Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn

**SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 3**

**CATEGORIE : U6-U7**

**DOMINANTE : FRAPPE AU BUT**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

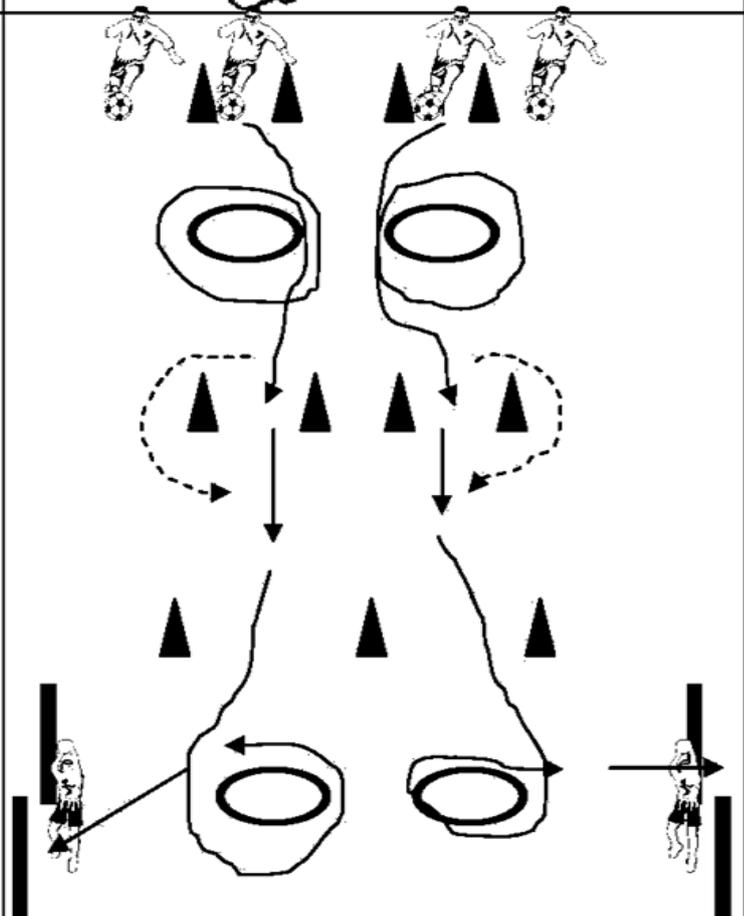
**Echauffement (10'):**

Parcours en conduite de balle.



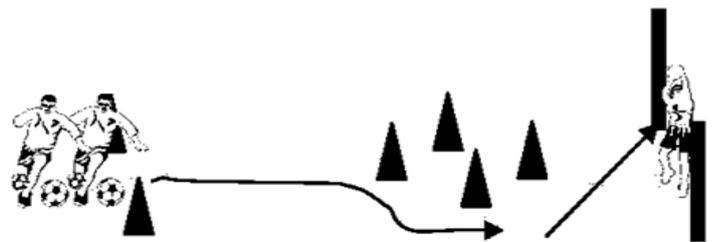
**Mise en train (20'):**

Conduite de balle + tir



**Exercice (20'):**

Conduite de balle + tir

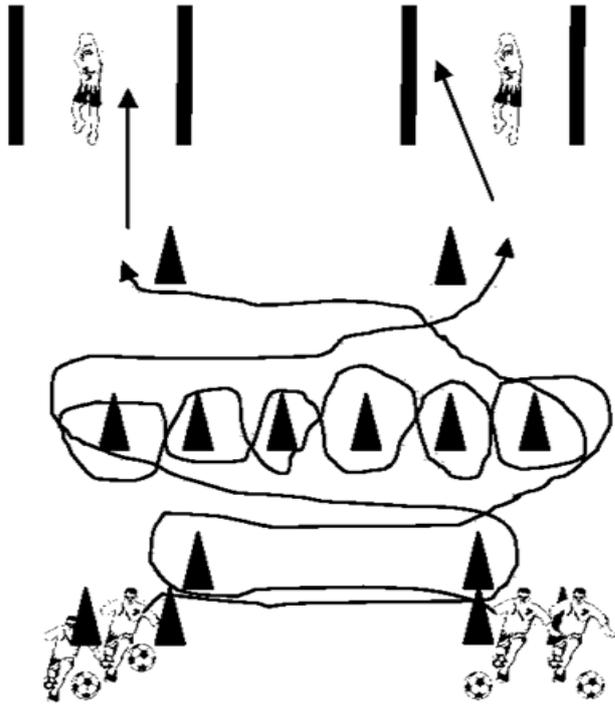
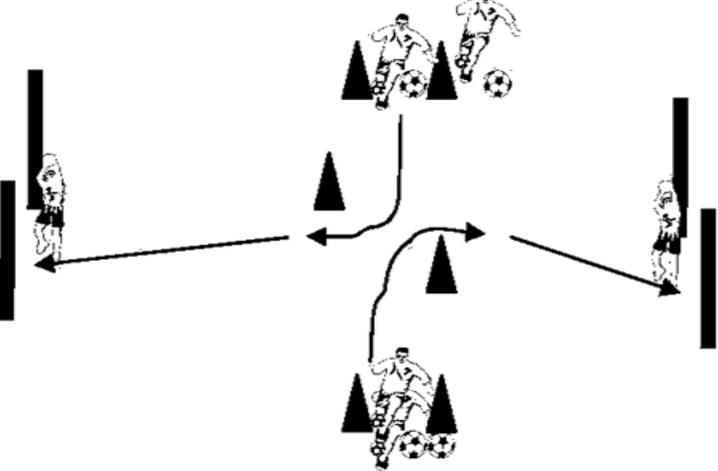


**Jeu (20'):**

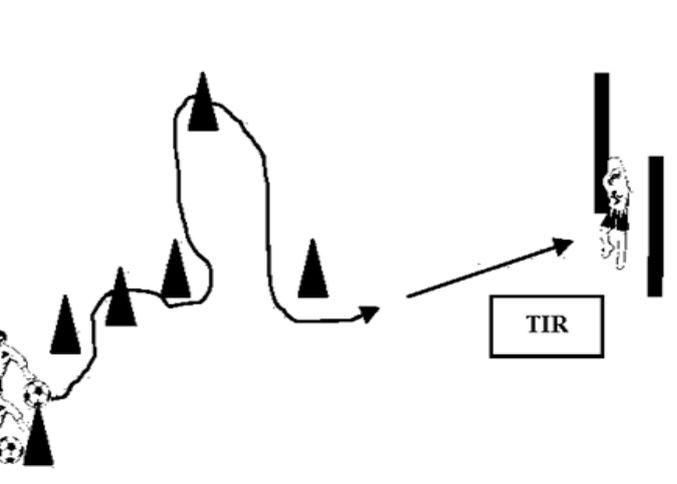
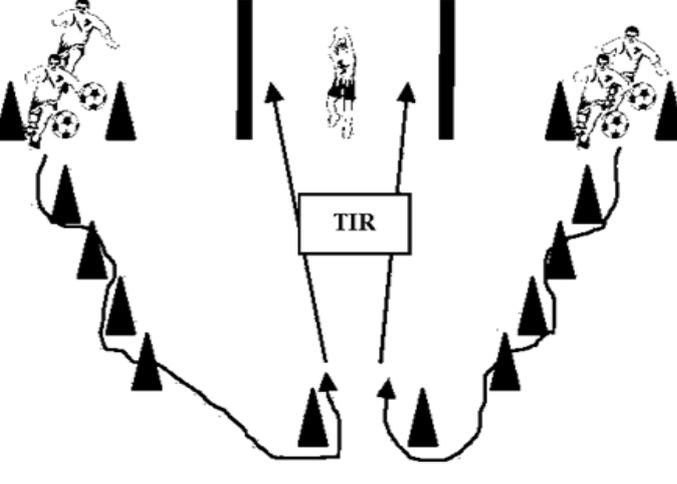
Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn

Terrain 30m X 20 m

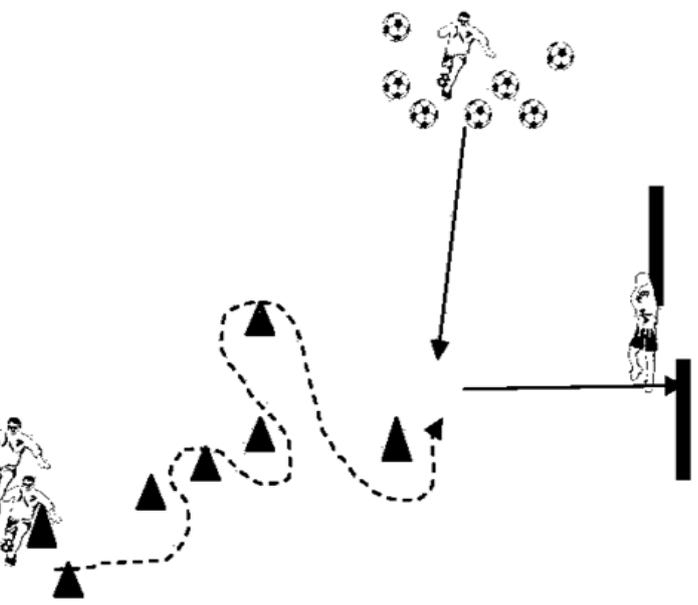
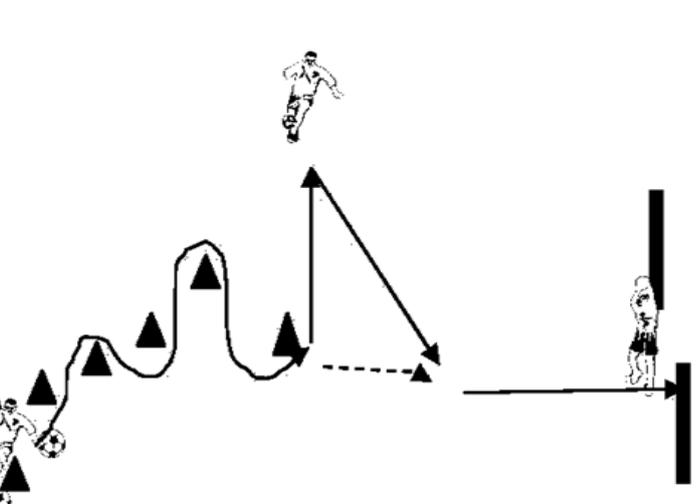
## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 4

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : FRAPPE AU BUT
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Parcours en conduite de balle.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Conduite de balle + tir</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>Conduite de balle + tir</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn</p>	<p>Terrain 30m X 20 m</p>

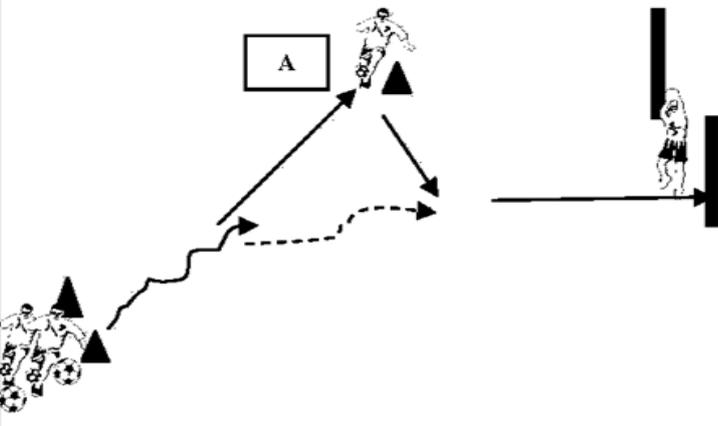
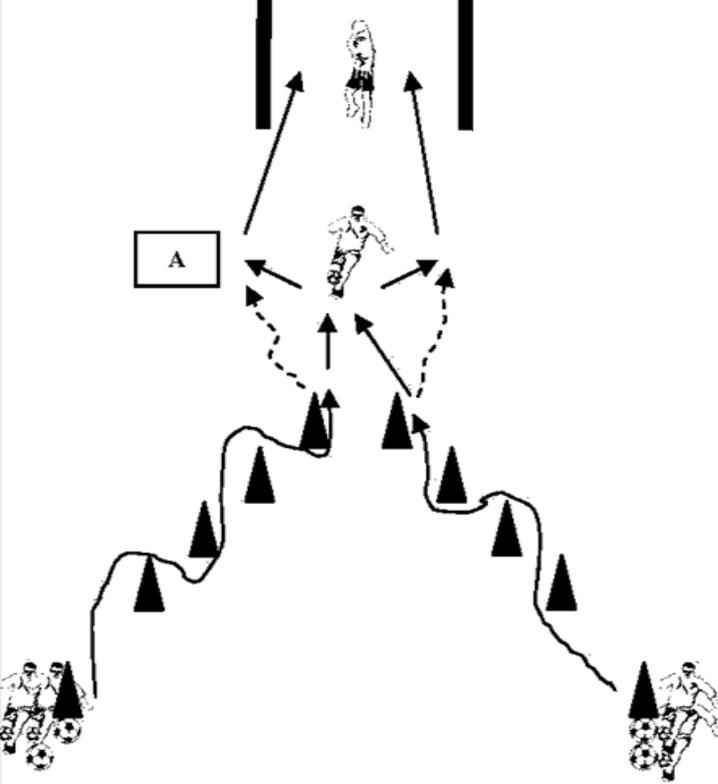
## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 5

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : FRAPPE AU BUT
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b></p> <p>Parcours en conduite de balle.</p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p>Conduite de balle + tir</p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p>Conduite de balle + tir</p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u></b></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn</p>	<p>Terrain 30m X 20 m</p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 6

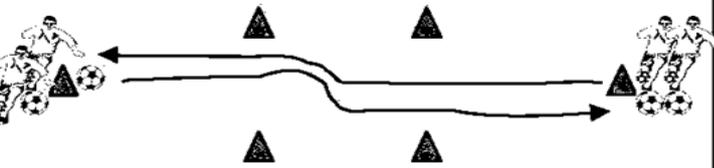
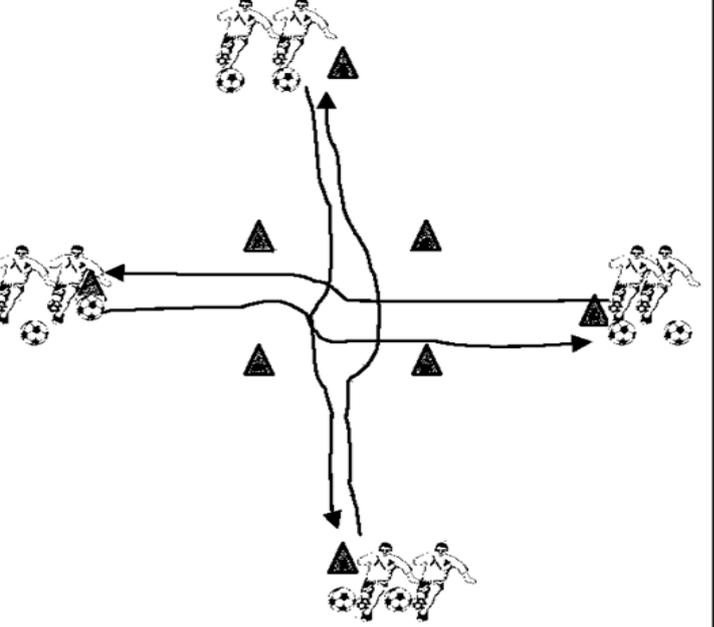
CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : FRAPPE AU BUT
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Parcours en conduite de balle.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Course + contrôle après une passe de l'éducateur et frappe au but.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>Conduite de balle + échange de balle et tir au but.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn</p>	<p>Terrain 30m X 20 m</p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 7

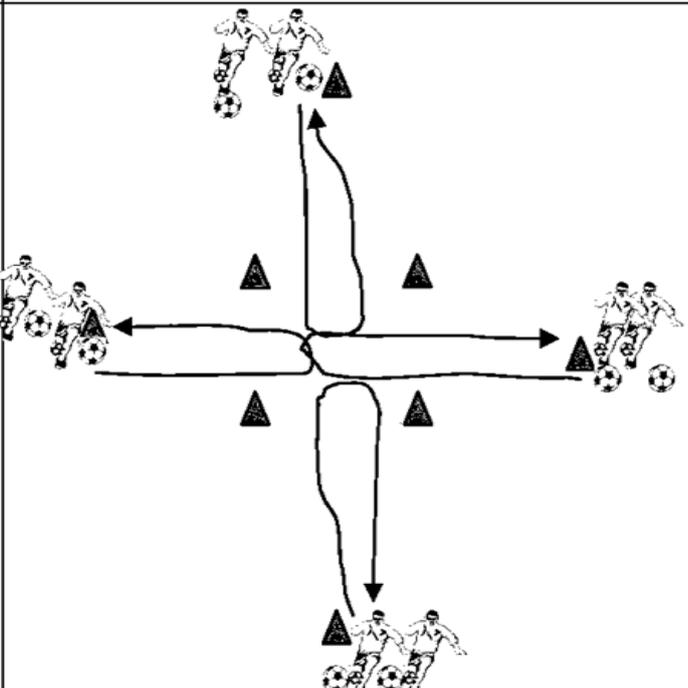
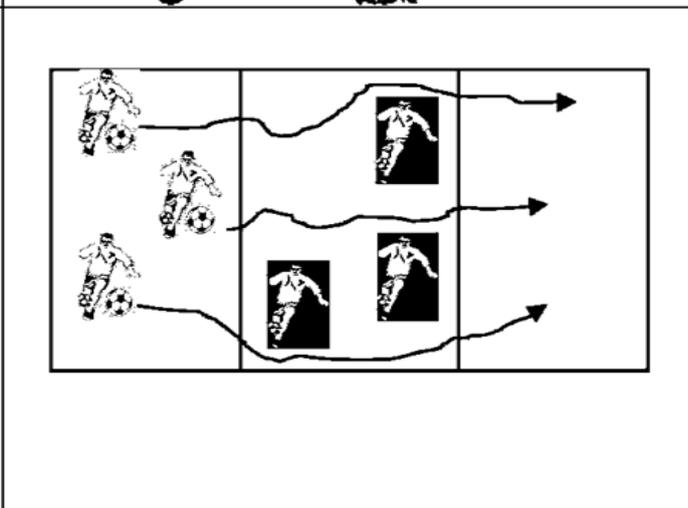
CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : FRAPPE AU BUT
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b></p> <p>Parcours en conduite de balle.</p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p>Conduite de balle + échange de balle avec le joueur A et tir au but.</p> <p>Remplacer le joueur A toutes les deux minutes.</p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p>Conduite de balle + échange de balle avec le joueur A et tir au but.</p> <p>Remplacer le joueur A toutes les deux minutes.</p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u></b></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn</p>	<p>Terrain 30m X 20 m</p>

# LE DRIBBLE

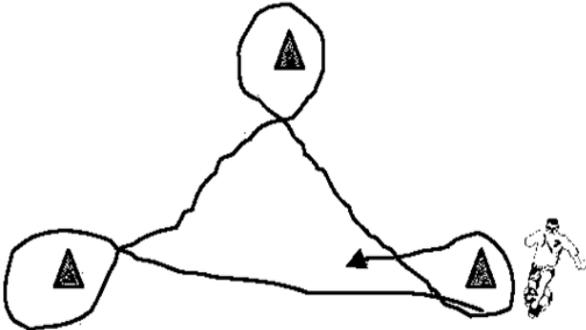
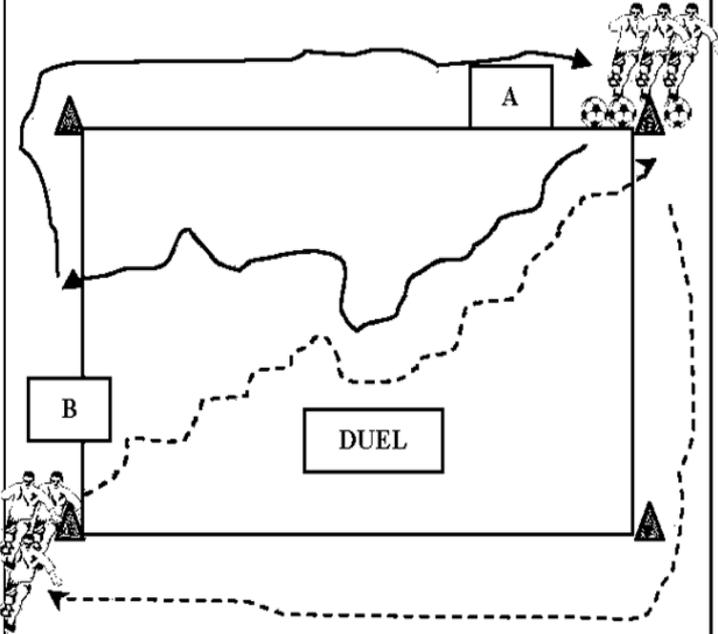
## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U6-U7 LE DRIBBLE 1

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : LE DRIBBLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10'):</u></b></p> <p>1 joueur / 1 ballon. Départ simultané des deux joueurs opposés.</p>	
<p><b><u>Mise en train (20'):</u></b></p> <p>1 joueur / 1 ballon. Départ simultané des deux joueurs opposés.</p>	
<p><b><u>Exercice (20'):</u></b></p> <p>1 joueur / 1 ballon. Départ simultané des quatre joueurs opposés.</p>	
<p><b><u>Jeu (20'):</u></b></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U6-U7 LE DRIBBLE 2

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : LE DRIBBLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b></p> <p><b>1 joueur / 1 ballon.</b>  <b>Départ simultané des quatre joueurs opposés.</b></p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p><b>Parcours technique.</b></p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p><b>Deux équipes de 3, 4, ou 5 joueurs.</b></p> <p><b>Trois zones.</b></p> <p><b>Les joueurs bleus tentent de rejoindre la zone opposée en traversant la zone centrale.</b></p> <p><b>L'équipe rouge tente de les en empêcher.</b></p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u></b></p> <p><b>Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.</b></p>	<p><b>Terrain 30 m X 20 m</b></p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U6-U7 LE DRIBBLE 3

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : LE DRIBBLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b></p> <p>1 joueur / 1 ballon.</p> <p>Le joueur va et vient entre les deux plots.</p> <p>A chaque plot il fait demi-tour en effectuant un crochet de l'intérieur du pied.</p> <p>Même exercice de l'extérieur du pied.</p> <p>Durée de chaque séquence 2 mn.</p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p>1 joueur / 1 ballon.</p> <p>A chaque plot il fait demi-tour en effectuant un crochet de l'intérieur du pied.</p> <p>Même exercice de l'extérieur du pied.</p> <p>Durée de chaque séquence 2 mn.</p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p>2 équipes</p> <p>Le joueur de l'équipe A doit essayer d'éliminer le joueur B et de passer avec le ballon entre les plots opposés.</p> <p>Echanger le rôle des équipes.</p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u></b></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

# SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U6-U7 LE DRIBBLE 4

**CATEGORIE : U6-U7**

**DOMINANTE : LE DRIBBLE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

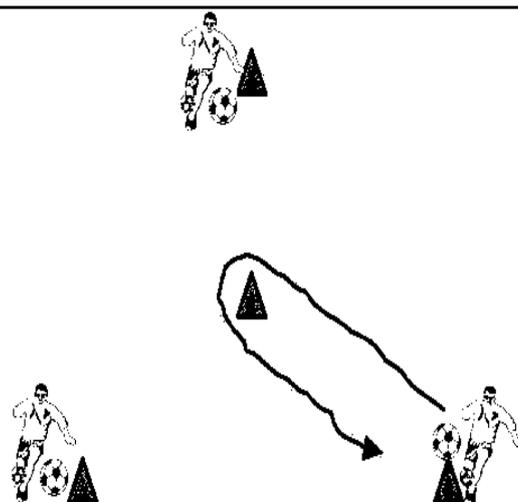
**Echauffement (10'):**

**3 joueurs / 3 ballons.**

**A tour de rôle chaque joueur fait demi-tour autour du plot en effectuant un crochet de l'intérieur du pied.**

**Même exercice de l'extérieur du pied.**

**Durée de chaque séquence 3 mn.**



**Mise en train (20'):**

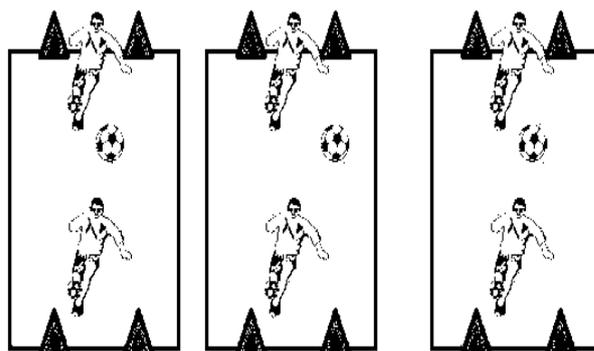
**Conduite de balle + passage entre les plots et passe.**



**Exercice (20'):**

**Duel 1 C 1**

**Séquence de 2 mn.**

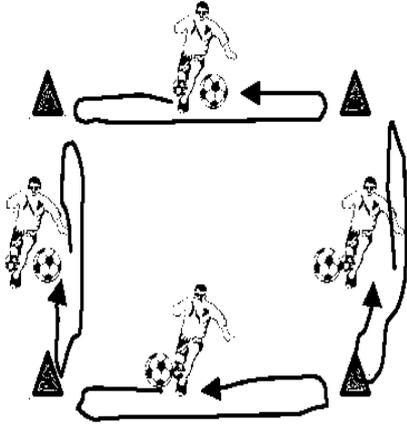
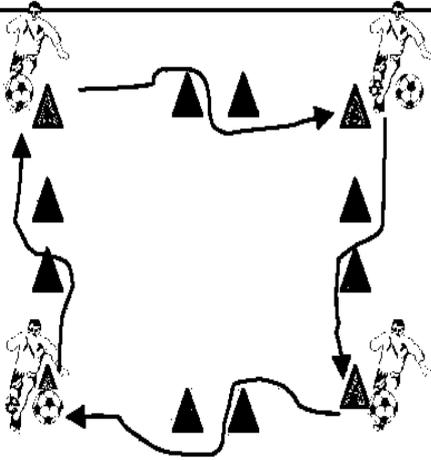
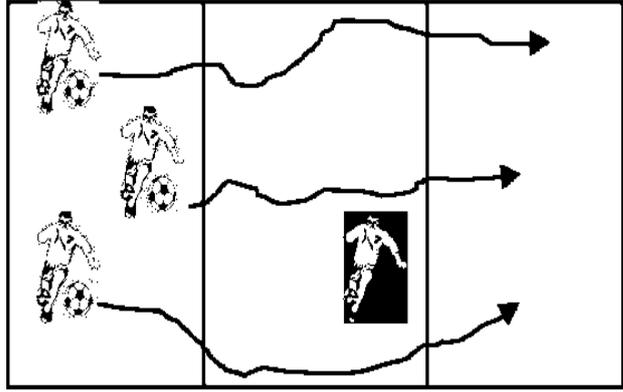


**Jeu (20'):**

**Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.**

**Terrain 30 m X 20 m**

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U6-U7 LE DRIBBLE 5

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : LE DRIBBLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b></p> <p>Les joueurs vont et viennent entre les deux plots.            A chaque plot ils font demi-tour en effectuant un crochet de l'intérieur du pied.            Même exercice de l'extérieur du pied.            Durée de chaque séquence 2 mn.</p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p>Les joueurs en même temps rejoignent le plot suivant en slalomant entre les deux plots centraux et arrêtent le ballon avec la semelle.</p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p>L'épervier.</p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u></b></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U6-U7 LE DRIBBLE 6

**CATEGORIE : U6-U7**

**DOMINANTE : LE DRIBBLE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10')**

Les joueurs vont et viennent entre les deux plots.

A chaque plot ils font demi-tour en effectuant un crochet de l'intérieur du pied.

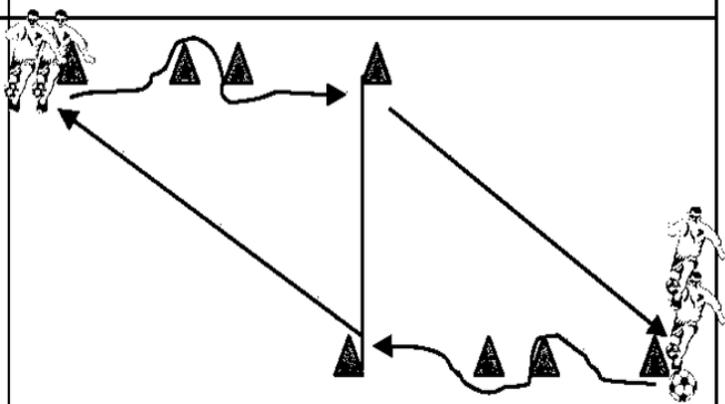
Même exercice de l'extérieur du pied.

Durée de chaque séquence 2 mn.



**Mise en train (20')**

Conduite de balle entre les plots et passe après la ligne centrale.



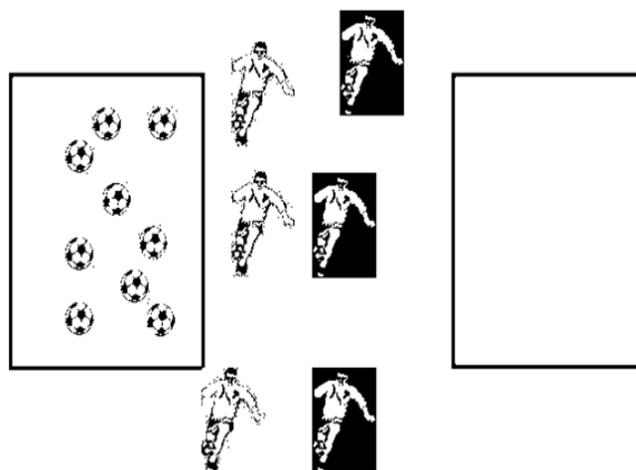
**Exercice (20')**

L'équipe bleue doit mettre tous les ballons dans le camp adverse.

L'équipe rouge doit les en empêcher.

Echanger les rôles et comptez le nombre de ballons dans le camp adverse.

Séquences de 2 mn.



**Jeu (20')**

Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.

Terrain 30 m X 20 m

**SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U6-U7 LE DRIBBLE 7**

**CATEGORIE : U6-U7**

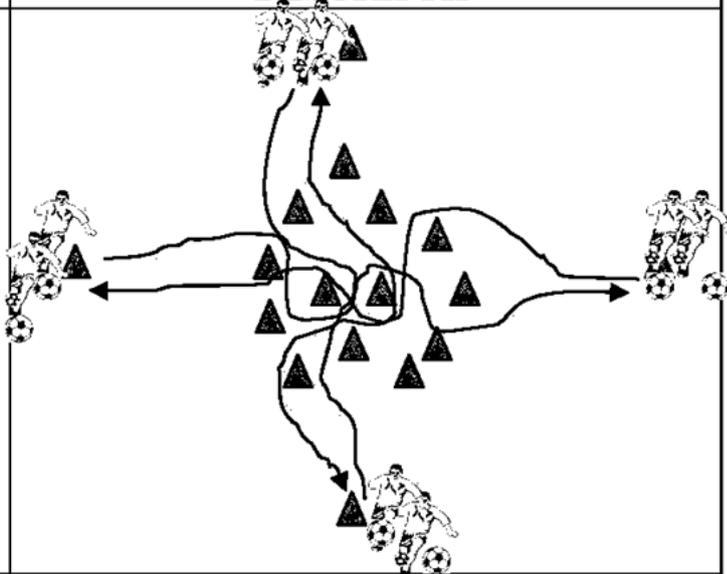
**DOMINANTE : LE DRIBBLE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10'):**

Départ simultané des quatre joueurs qui traversent la forêt de plots.



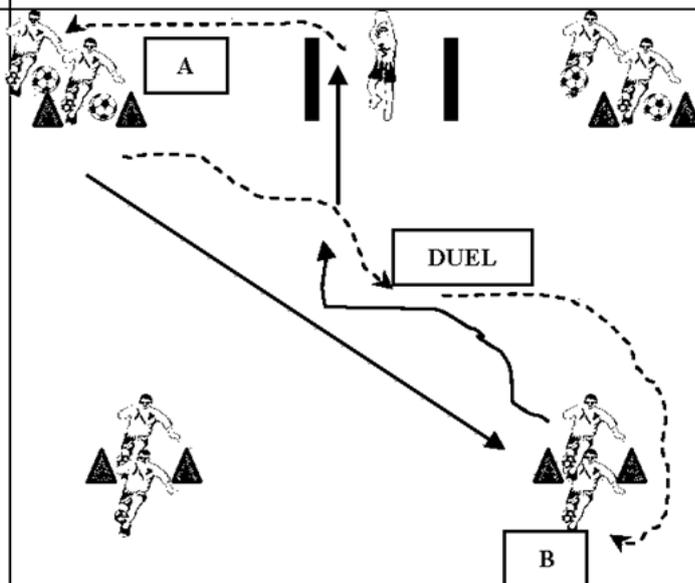
**Mise en train (20'):**

Conduite de balle à l'intérieur du cercle en évitant les plots.



**Exercice (20'):**

A passe à B,  
B attaquant et A défenseur,  
B tente d'éliminer A et frappe au but.



**Jeu (20'):**

Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.

Terrain 30 m X 20 m

# CATEGORIES U8 / U9

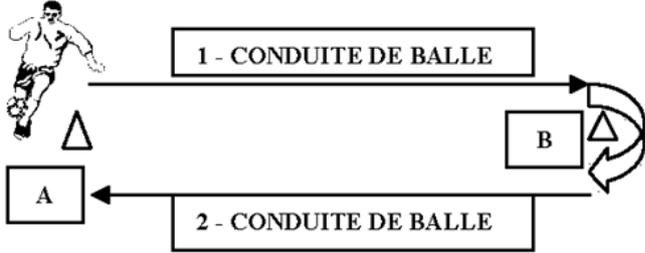
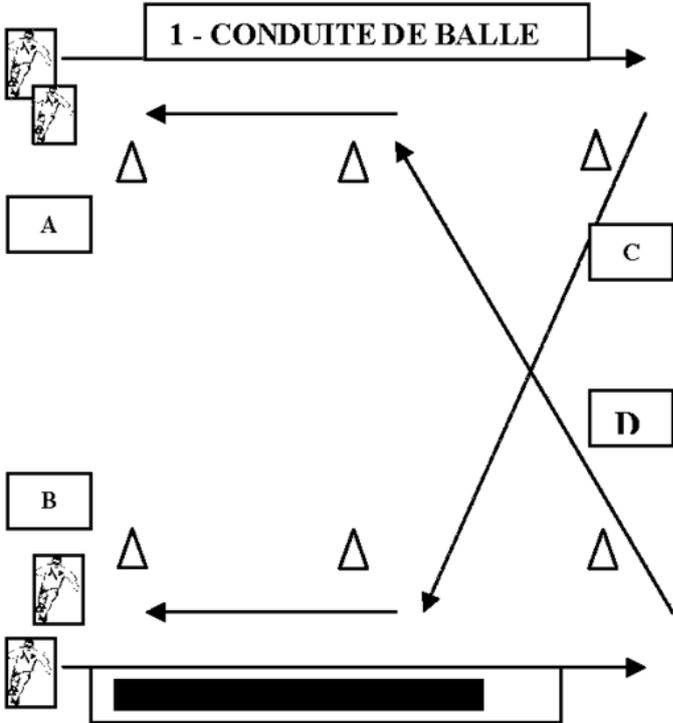
## PLANNING ANNUEL

DEBUT DE SAISON	LA TOUSSAINT	NOËL	VACANCES D'HIVER	PAQUES	FIN DE SAISON
Conduite de balle		La Passe	Le Contrôle	Tir au but	Le drible

### SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 1

CATEGORIE : U8-U9	DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b>Echauffement (10'):</b>                      Les joueurs A B C et D démarre en même temps.                      A balle aux pieds rejoint D.                      D balle aux pieds rejoint A.                      C balle aux pieds rejoint B.                      B balle aux pieds rejoint C.</p>	
<p><b>Exercice (20'):</b>                      En même temps les joueurs A et B partent balle aux pieds.                      A conduit, tourne autour de D et rejoint son plot pour donner le ballon au joueur suivant.                      B conduit, tourne autour de C et rejoint son plot pour donner le ballon au joueur suivant.                      Pas de compétition mais obliger le joueur à lever la tête en conduisant son ballon.</p>	
<p><b>Exercice (20'):</b>                      Le joueur A conduit le ballon en suivant la trajectoire bleue jusqu'au plot D. Le joueur D récupère le ballon et rejoint le plot A. En même temps le joueur B conduit le ballon jusqu'au plot C en suivant la trajectoire rouge.</p>	
<p><b>Jeu (20'):</b>                      MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 2

CATEGORIE : U8-U9	DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10'):</u></b></p> <p>Un ballon par joueur, conduite de balle dans la zone. Au signal de l'éducateur les joueurs bloque le ballon avec la semelle. Evolution de l'exercice en demandant aux joueurs de faire sortir le ballon de leurs camarades. Le dernier joueur restant avec un ballon a gagné. Evolution en réduisant petit à petit la surface de jeu.</p>	
<p><b><u>Mise en train (20'):</u></b></p> <p>Le joueur A conduit son ballon jusqu'au plot B. Il contourne le plot B et rejoint en conduite de balle le plot A.</p>	
<p><b><u>Exercice (20'):</u></b></p> <p>En même temps les joueurs A et B partent balle aux pieds. A conduit, tourne autour de D et rejoint le plot B pour donner le ballon au joueur suivant. B conduit, tourne autour de C et rejoint le plot A pour donner le ballon au joueur suivant. Pas de compétition mais obliger le joueur à lever la tête en conduisant son ballon.</p>	
<p><b><u>Jeu (20'):</u></b> MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 3

CATEGORIE : U8-U9	DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b></p> <p>Conduite de balle lent dans le première zone, rapide dans la deuxième et à nouveau lente dans la troisième zone.</p> <p>Mettre l'accent sur une conduite ballon dans les pieds, regard droit devant sans fixer la balle.</p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p>Le joueur A conduit son ballon jusqu'au plot C et passe le ballon au joueur B qui conduit son ballon jusqu'au plot D et passe au joueur A.</p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p>Le joueur A conduit son ballon et slalom jusqu'au plot C et passe le ballon au joueur B qui conduit son ballon et slalom jusqu'au plot D et passe au joueur A.</p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u></b></p> <p><b>MATCH 5 C 5</b></p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 4

CATEGORIE : U8-U9	DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b></p> <p>Le joueur A conduit le ballon jusqu'au plot B. Le joueur B récupère le ballon et le conduit jusqu'au plot D. Le joueur D récupère le ballon et le conduit jusqu'au plot C.....</p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p>Départ balle aux pieds, conduite jusqu'au plot et changement de direction vers le plot suivant. Le changement de direction s'effectue en passant la balle derrière la jambe d'appui.</p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p>Départ balle aux pieds, conduite jusqu'au plot et changement de direction vers le plot suivant. Le changement de direction s'effectue en passant la balle derrière la jambe d'appui.</p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u></b> MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

**SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 5**

**CATEGORIE : U8-U9**

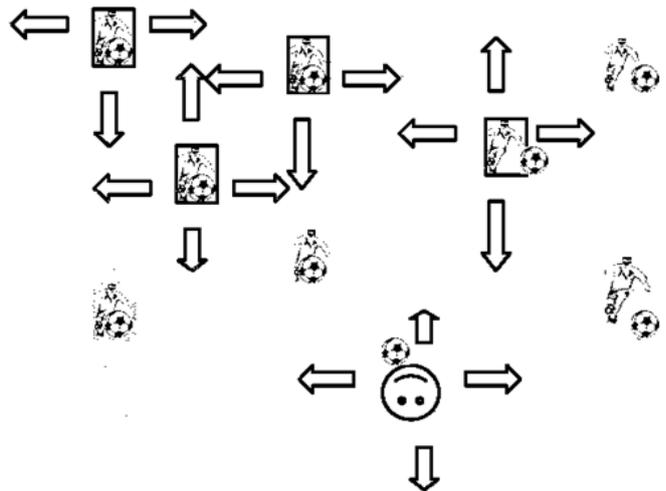
**DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

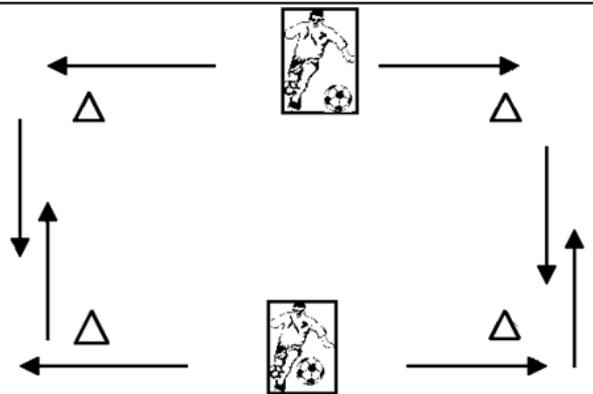
**Echauffement (10'):**

Suivre avec le ballon dans les pieds la direction du moniteur.



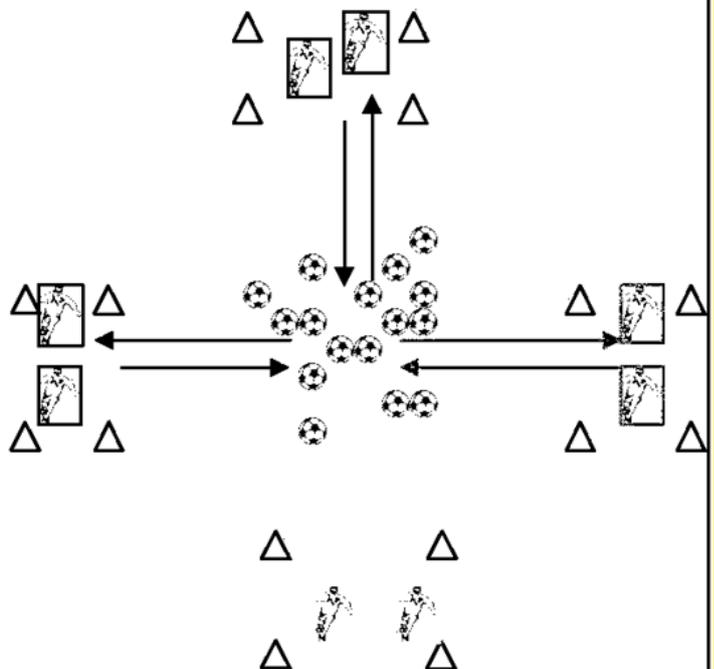
**Mise en train (20') :**

Le joueur bleu tente de rejoindre le joueur rouge. (séquence de 1'30 avec une récupération de 1'30)  
Inverser les rôles.



**Exercice (20'):**

Les joueurs des quatre équipes partent en même temps au signal de l'éducateur pour récupérer un ballon au centre et le ramener en conduite de balle dans leurs zones respectives.



**Jeu (20'):**

**MATCH 5 C 5**

**Terrain 40 m X 30 m**

**SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 6**

**CATEGORIE : U8-U9**

**DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE + PASSE COURTE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

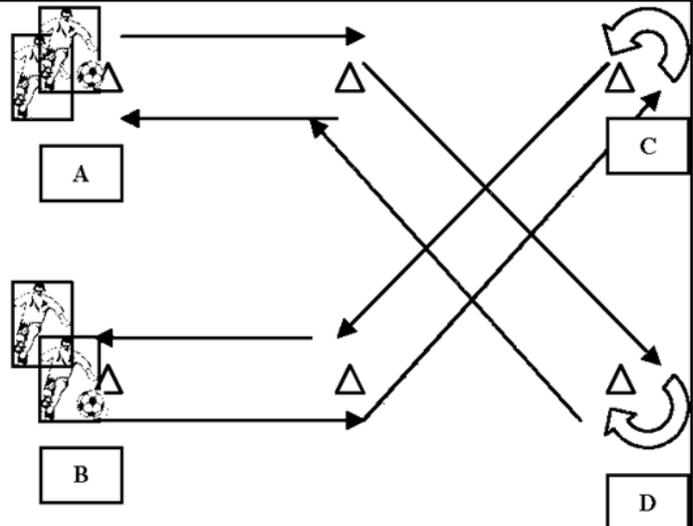
**Echauffement (10'):**

En même temps les joueurs A et B partent avec le ballon aux pieds.

A conduit, tourne autour de D et rejoint son plot pour donner le ballon au joueur suivant.

B conduit, tourne autour de C et rejoint son plot pour donner le ballon au joueur suivant.

Pas de compétition mais obliger le joueur à lever la tête en conduisant son ballon.



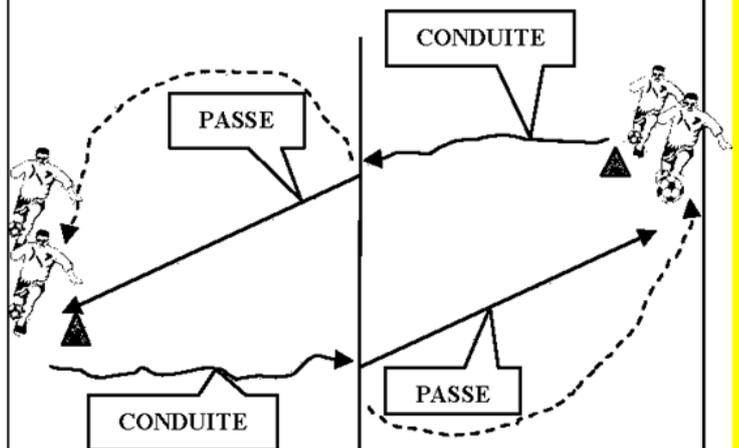
**Mise en train (20') :**

**Conduite :**

- Uniquement extérieure
- Uniquement intérieure
- Extérieure - Intérieure
- Intérieure - Intérieure

**Passe :**

Passe avec le plat du pied.



**Exercice (20'):**

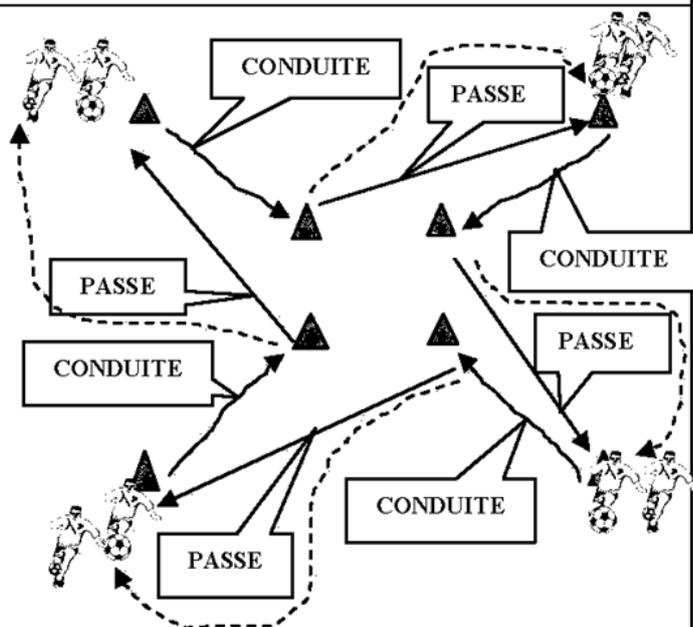
Départ des quatre joueurs en même temps.

**Conduite :**

- Uniquement extérieure
- Uniquement intérieure
- Intérieure - Extérieure
- Intérieure - Intérieure

**Passe :**

Passe avec le plat du pied.



**Jeu (20'):**

**MATCH 5 C 5**

**Terrain 40 m X 30 m**

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 7

**CATEGORIE : U8-U9** | **DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE + PASSE COURTE**

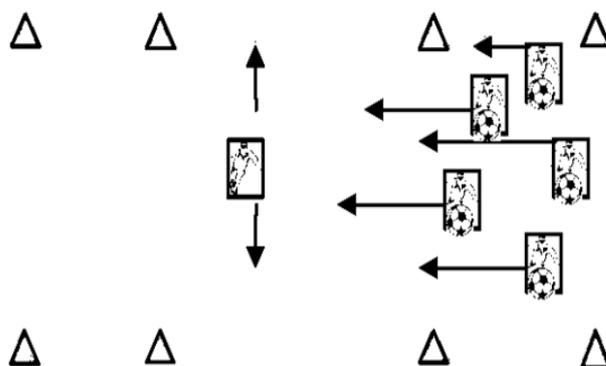
**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10'):**

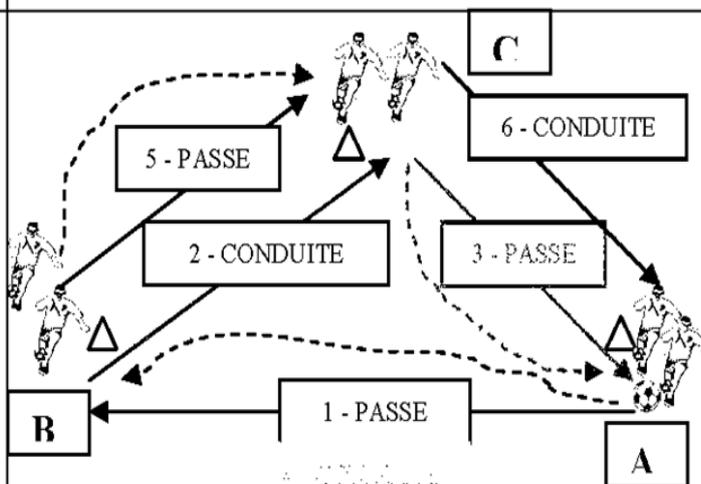
**L'EPERVIER**

Le joueur bleu tente de récupérer les ballons dans les pieds des joueurs rouges.  
Les joueurs rouges tentent de rejoindre la zone suivante en conduite de balle.



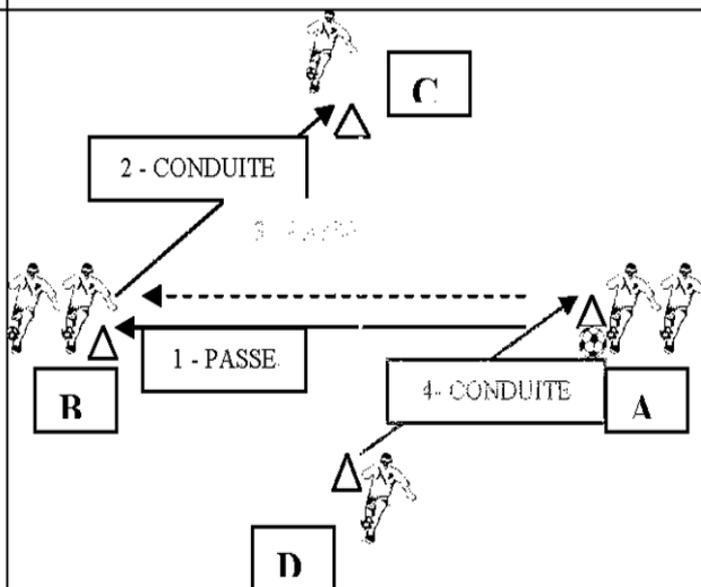
**Mise en train (20') :**

Le joueur A passe son ballon au joueur B et prend sa place.  
Le joueur B conduit son ballon jusqu'au joueur C.  
Le joueur C passe son ballon au joueur A et prend sa place.  
Le joueur A conduit son ballon jusqu'au joueur B.....etc.



**Exercice (20'):**

Le joueur A passe son ballon au joueur B et prend sa place.  
Le joueur B conduit son ballon jusqu'au joueur C.  
Le joueur C passe son ballon au joueur A et prend sa place.  
Le joueur A conduit son ballon jusqu'au joueur B.....etc.



**Jeu (20'):**

**MATCH 5 C 5**

**Terrain 40 m X 30 m**

# LA PASSE

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 1

**CATEGORIE : U8-U9**

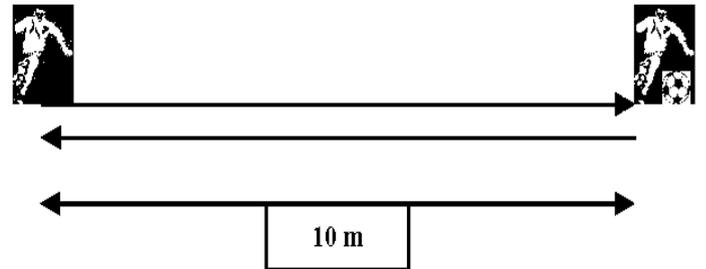
**DOMINANTE : PASSE COURTE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10'):**

Passe courte du plat du pied entre deux joueurs.



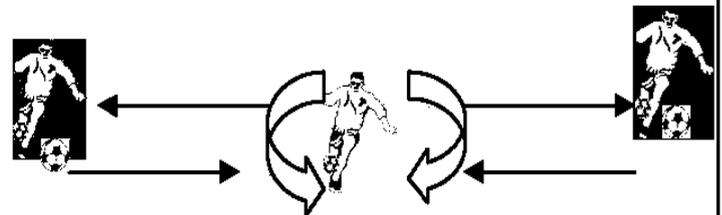
**Mise en train (20'):**

Le joueur bleu fait une passe au joueur vert qui contrôle et lui redonne la balle avec le plat du pied.

Le joueur vert se retourne et reçoit le ballon que le joueur rouge lui passe.

Le joueur vert contrôle et redonne la balle au joueur rouge puis se tourne pour échanger la balle avec le joueur bleu.

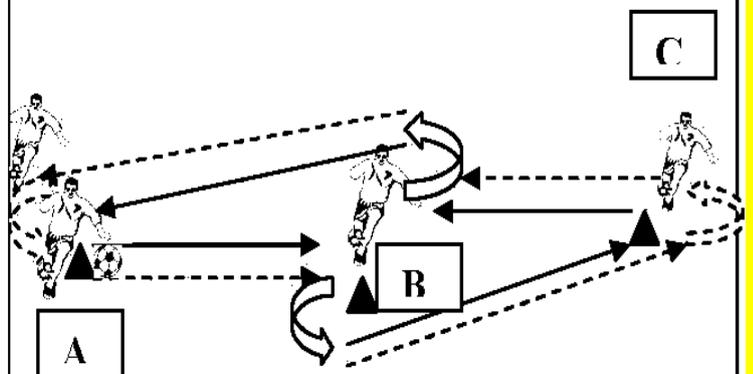
Echanger les poste toute les 3'



**Exercice (20'):**

A passe et prend la place de B.

B contrôle, passe et prend la place de C.



**Jeu (20'):**

**MATCH 5 C 5**

Terrain 40 m X 30 m

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 2

**CATEGORIE : U8-U9**

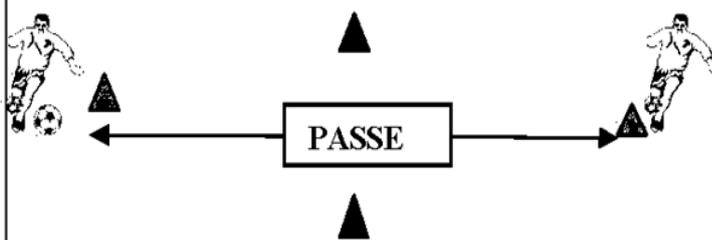
**DOMINANTE : PASSE COURTE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

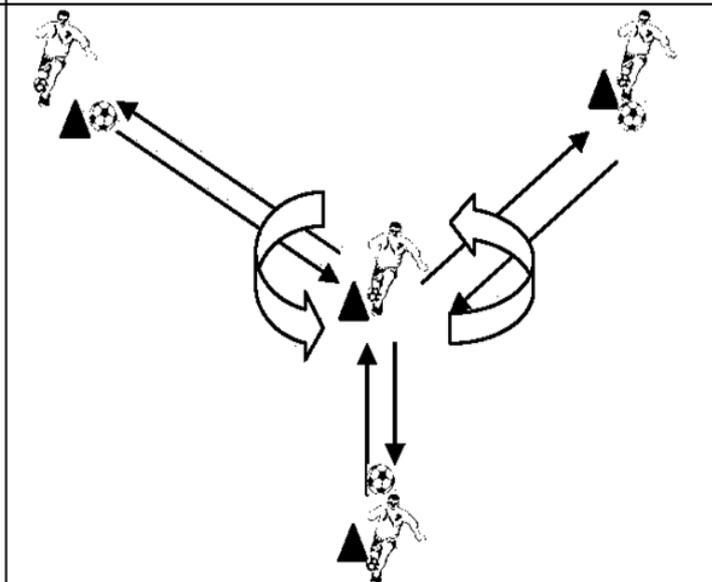
**Echauffement (10')**

Passe du plat du pied entre les deux joueurs.  
Faire passer le ballon entre les deux plots rouges.



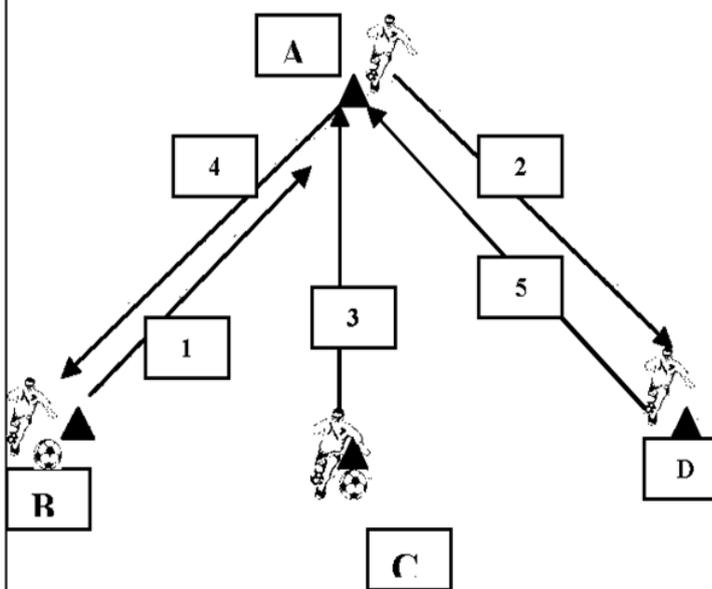
**Mise en train (20')**

Echange des balles entre les trois joueurs.  
Imposer le contrôle avant la passe.  
Passe du plat du pied avec le pied d'appui à côté du ballon.  
Remplacer le joueur au centre toutes les 2 mn.



**Exercice (20')**

4 joueurs / 2 ballons  
B passe à A.  
A contrôle et passe à D  
C redonne à A  
A contrôle et passe au joueur libre.  
Imposer le contrôle avant la passe.  
Remplacer le joueur A au centre toutes les 2 mn.



**Jeu (20')**  
**MATCH 5 C 5**

**Terrain 40 m X 30 m**

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 3

**CATEGORIE : U8-U9**

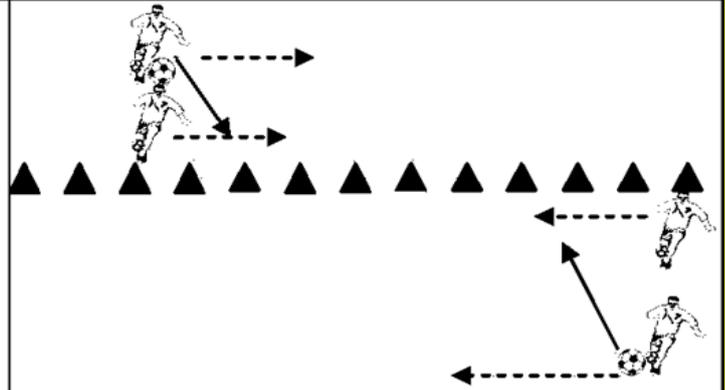
**DOMINANTE : PASSE COURTE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

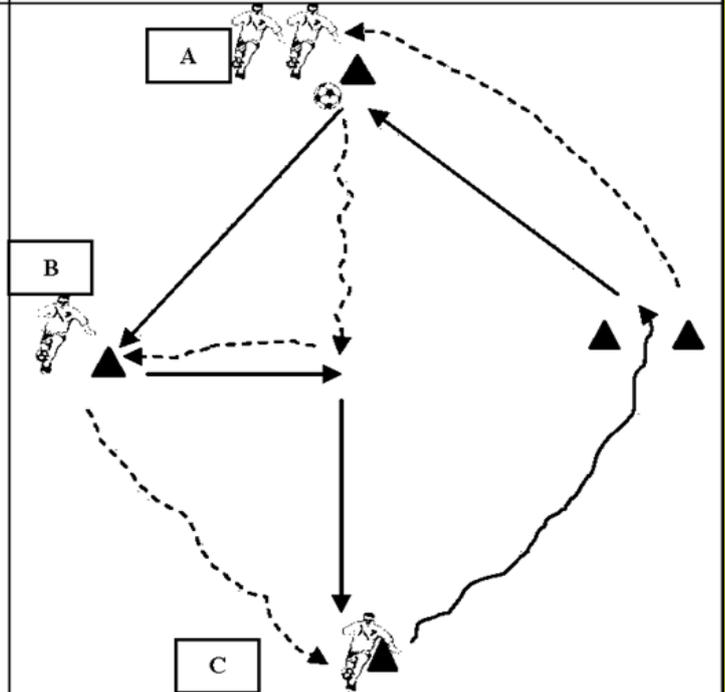
**Echauffement (10')**

Un ballon pour deux joueurs. Echange de balle avec un contrôle avant chaque passe.



**Mise en train (20')**

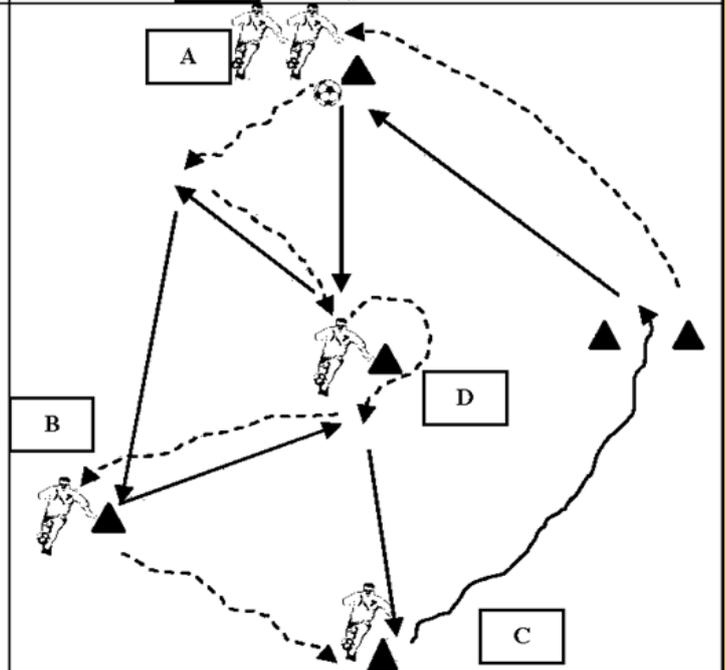
A passe à B.  
B passe à A.  
A passe à C.  
C conduit et passe à A.



**Exercice (20')**

A passe à D.

D passe à A.  
A passe à B.  
B passe à D.  
D passe à C.  
C conduit et passe à A.



**Jeu (20')**

**MATCH 5 C 5**

**Terrain 40 m X 30 m**

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 4

CATEGORIE : U8-U9	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b></p> <p>A passe à B.                      B passé à A.                      A passé à D.                      D passé à C.                      C passé à A.                      Remplacer B et C toutes les 2'.</p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p>A passe à B.                      B passe à A.                      A conduit et passe à D.                      D passe à C.                      C passe à D.                      D conduit et passe à A.                      Remplacer B et C toutes les 2'.</p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p>A passe à B.                      B passe à A.                      A passe à D.                      D passe à C.                      C passe à D.                      D passe à A.                      Remplacer B et C toutes les 2'.</p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u></b>                      MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 5

CATEGORIE : U8-U9	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u>:</b></p> <p>6, 8 ou 10 joueurs / 1 ballon et 2 ballons. Tous les joueurs en mouvement dans la zone. Ils se font des passes. Passe du plat du pied. Imposer un contrôle avant la passe. Durée trois séquences de 3 mn. Rajouter un ballon supplémentaire.</p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u>:</b></p> <p>2 équipes de 6, 8 ou 10 joueurs / 2 ballons. 1 ballon pour l'équipe bleue. 1 ballon pour l'équipe rouge. Les rouges passent aux rouges. Les bleus passent aux bleus. Tous les joueurs en mouvement dans la zone. Passe du plat du pied. Imposer un contrôle avant la passe. Durée trois séquences de 3 mn.</p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u>:</b></p> <p>2 équipes de 6, 8 ou 10 joueurs / 2 ballons. 1 ballon pour l'équipe bleue. 1 ballon pour l'équipe rouge. Les rouges passent aux rouges. Les bleus passent aux bleus. Tous les joueurs en mouvement dans la zone. Passe du plat du pied. Imposer un contrôle avant la passe. 2 joueurs de chaque équipe positionné à l'extérieur de la zone. Le ballon doit transiter d'un joueur à l'autre en passant obligatoirement par tous les joueurs de la même équipe positionnés dans la zone. Durée trois séquences de 3 mn.</p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u>:</b> MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 6

**CATEGORIE : U8-U9**

**DOMINANTE : PASSE COURTE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10')**

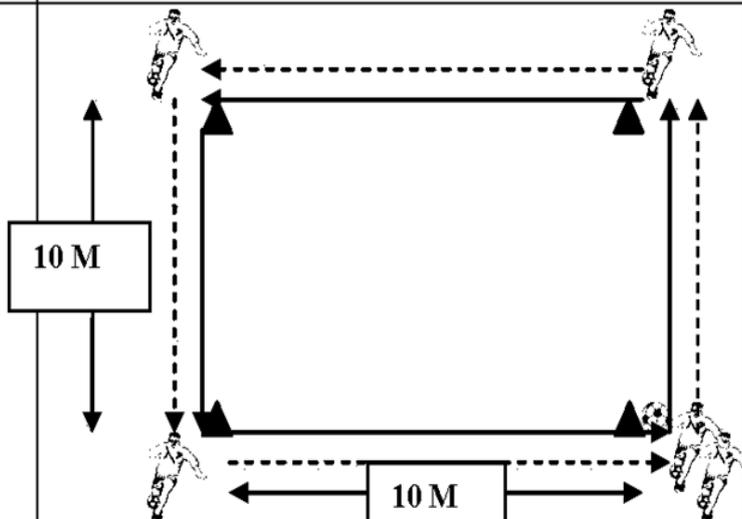
5 ou 6 joueurs / 1 ballon.

Passe et suit.

Passe du plat du pied.

Imposer un contrôle avant la passe.

Durée trois séquences de 3 mn.



**Mise en train (20')**

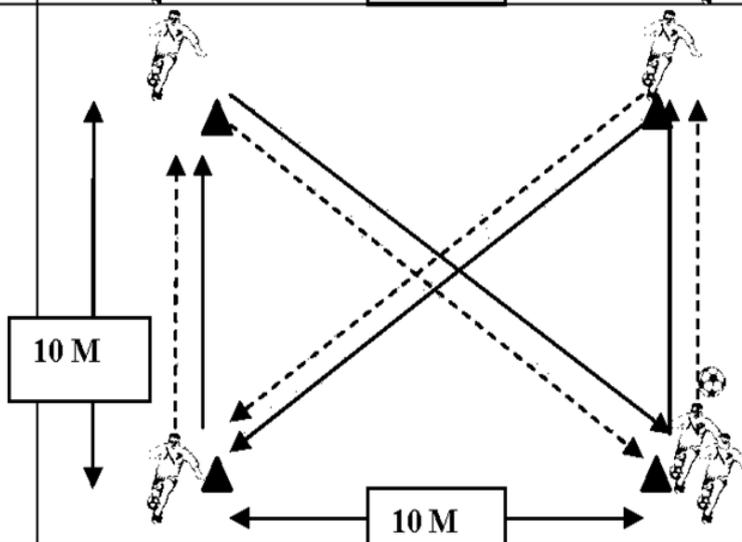
5 ou 6 joueurs / 1 ballon.

Passe et suit.

Passe du plat du pied.

Imposer un contrôle avant la passe.

Durée trois séquences de 3 mn.



**Exercice (20')**

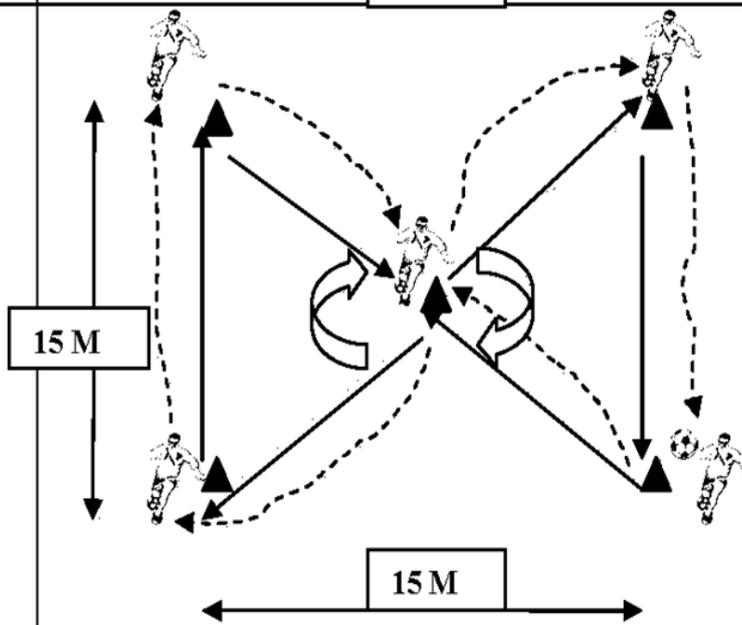
5 ou 6 joueurs / 1 ballon.

Passe et suit.

Passe du plat du pied.

Imposer un contrôle avant la passe.

Durée trois séquences de 3 mn.



**Jeu (20')**

**MATCH 5 C 5**

**Terrain 40 m X 30 m**

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 7

**CATEGORIE : U8-U9**

**DOMINANTE : PASSE COURTE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10'):**

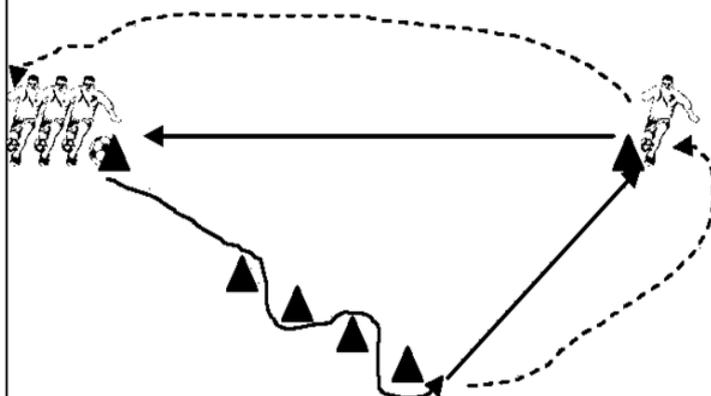
4, 5 ou 6 joueurs / 1 ballon.

Conduite entre les plots + passe et suit.

Passe du plat du pied.

Imposer un contrôle avant la passe.

Durée trois séquences de 3 mn.



**Mise en train (20'):**

9 joueurs minimum / 1 ballon.

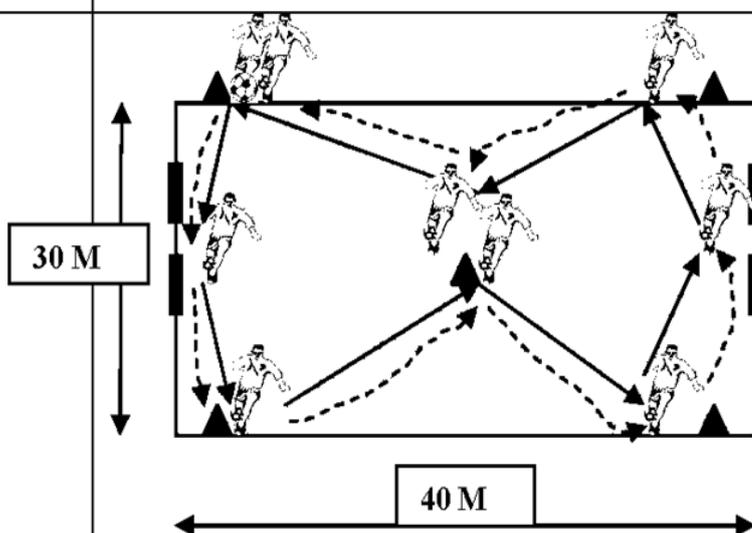
Utilisation d'un terrain U8-U9

Passe et suit.

Passe du plat du pied.

Imposer un contrôle avant la passe.

Durée trois séquences de 3 mn.



**Exercice (20'):**

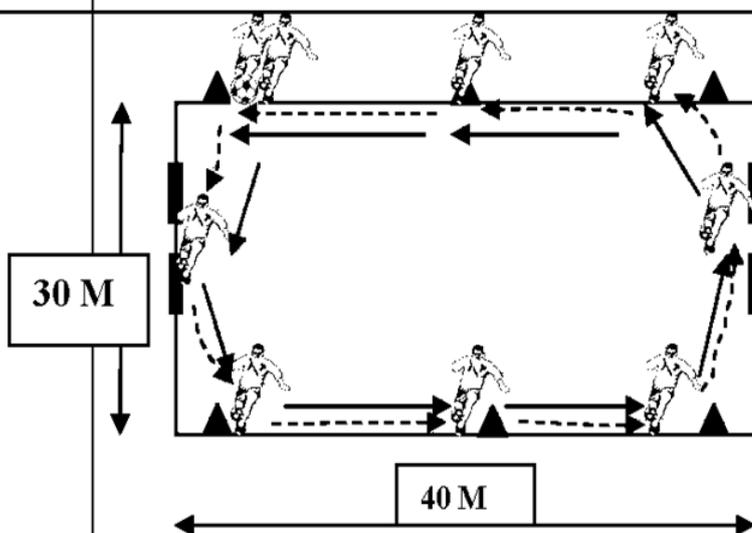
5 ou 6 joueurs / 1 ballon.

Passe et suit.

Passe du plat du pied.

Imposer un contrôle avant la passe.

Durée trois séquences de 3 mn.



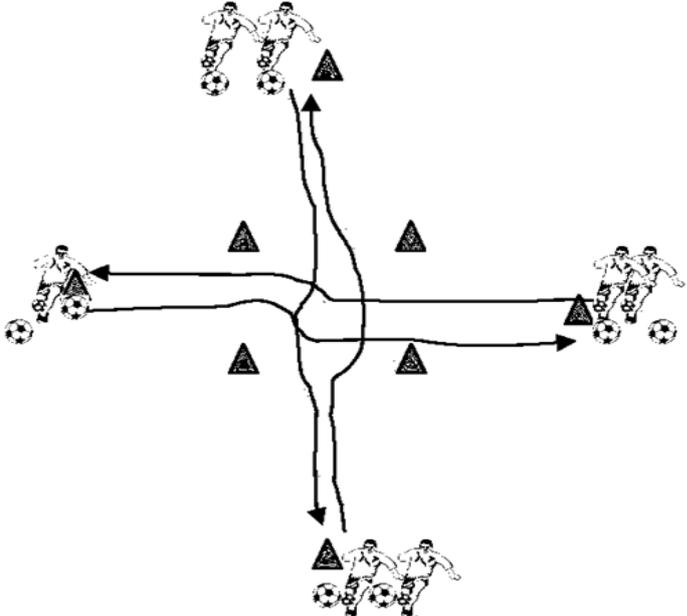
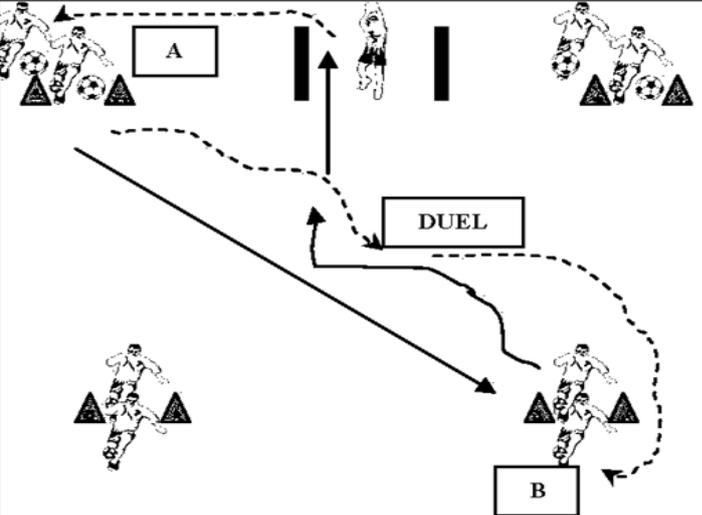
**Jeu (20'):**

**MATCH 5 C 5**

Terrain 40 m X 30 m

# LE DRIBBLE

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U8-U9 LE DRIBBLE 1

CATEGORIE : U8-U9	DOMINANTE : LE DRIBBLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b></p> <p>1 joueur / 1 ballon. Le joueur va et vient entre les deux plots. A chaque plot il fait demi-tour en effectuant un crochet de l'intérieur du pied. Même exercice de l'extérieur du pied. Durée de chaque séquence 2 mn.</p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p>1 joueur / 1 ballon. Départ simultané des quatre joueurs opposés.</p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p>A passe à B, B attaquant et A défenseur, B tente d'éliminer A et frappe au but.</p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u></b></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U8-U9 LE DRIBBLE 2

CATEGORIE : U8-U9	DOMINANTE : LE DRIBBLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b></p> <p>3 joueurs / 3 ballons.</p> <p>A tour de rôle chaque joueur fait demi-tour autour du plot en effectuant un crochet de l'intérieur du pied.</p> <p>Même exercice de l'extérieur du pied.</p> <p>Durée de chaque séquence 3 mn.</p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p>Conduite en passant dans la zone centrale en évitant le joueur venant dans la sens inverse.</p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p>Le joueur A passe au joueur B.</p> <p>Le joueur B doit essayer d'éliminer le joueur A et de passer avec le ballon entre les plots opposés.</p> <p>B devient attaquant.</p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u></b></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

**SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U8-U9 LE DRIBBLE 3**

**CATEGORIE : U8-U9**

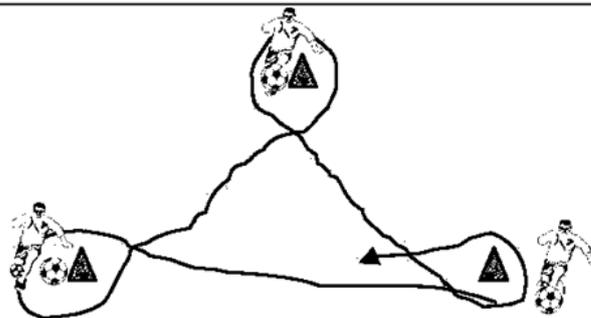
**DOMINANTE : LE DRIBBLE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

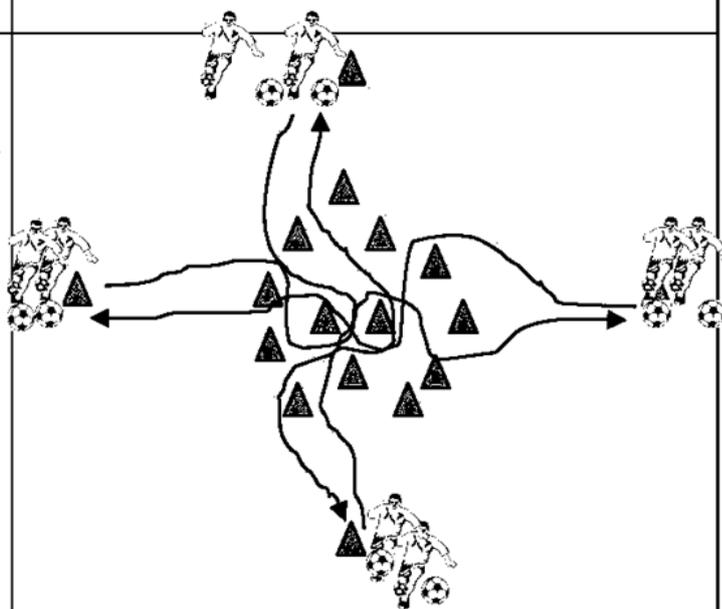
**Echauffement (10')**

**3 joueurs / 3 ballons.**  
 Les trois joueurs démarrent en même temps au signal de l'éducateur.  
 A chaque plot ils font demi-tour en effectuant un crochet de l'intérieur du pied et bloquent le ballon avec la semelle.  
 Même exercice de l'extérieur du pied.  
 Durée de chaque séquence 2 mn.



**Mise en train (20')**

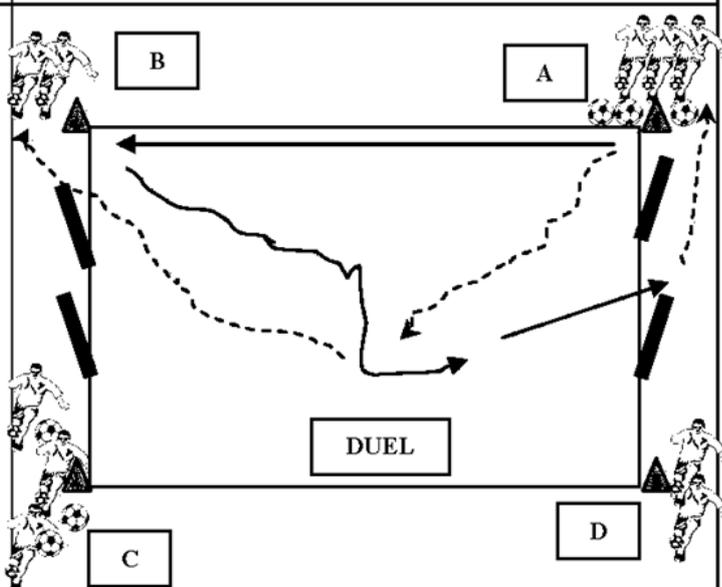
Départ simultané des quatre joueurs au signal qui traversent la forêt de plots.



**Exercice (20')**

**A passe à B**  
**B conduit et dribble A pour passer entre les deux piquets.**

**C passe à D**  
**D conduit et dribble C pour passer entre les deux piquets.**



**Jeu (20')**

**Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.**

**Terrain 40 m X 30 m**

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U8-U9 LE DRIBBLE 4

**CATEGORIE : U8-U9**

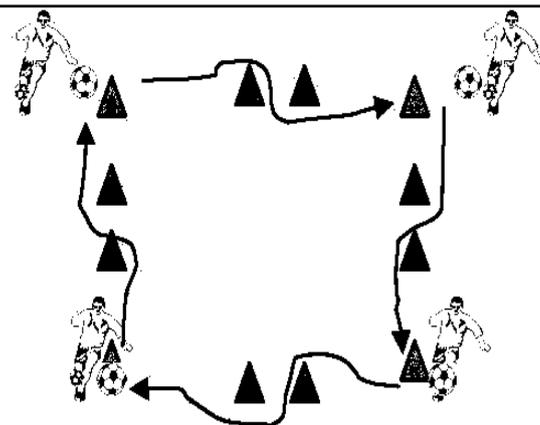
**DOMINANTE : LE DRIBBLE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

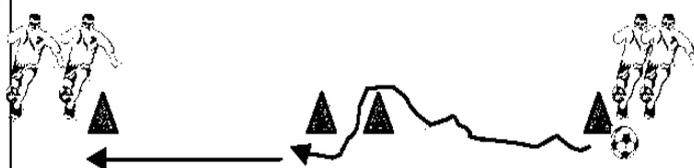
**Echauffement (10')**

Les joueurs en même temps rejoignent le plot suivant en slalomant entre les deux plots centraux et arrêtent le ballon avec la semelle.



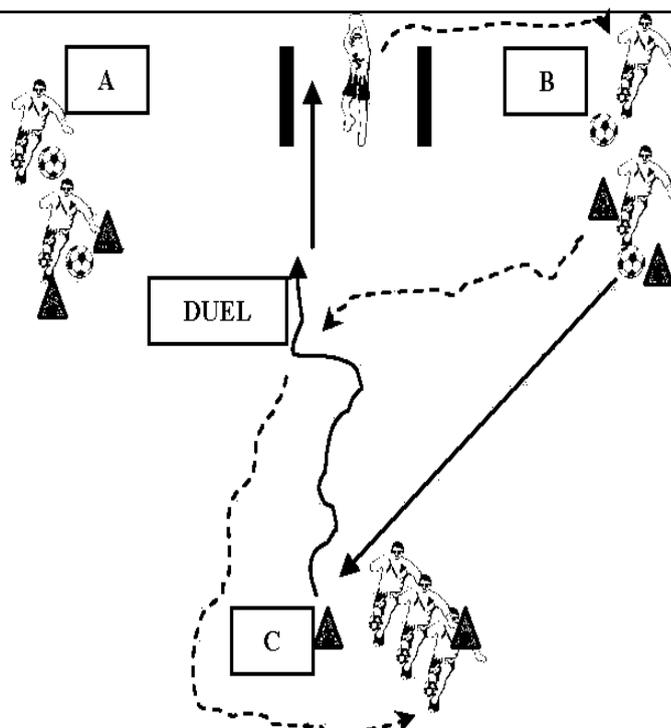
**Mise en train (20')**

Conduite de balle + passage entre les plots et passe.



**Exercice (20')**

B passe à C.  
C tente de dribbler B et frappe au but.



**Jeu (20')**

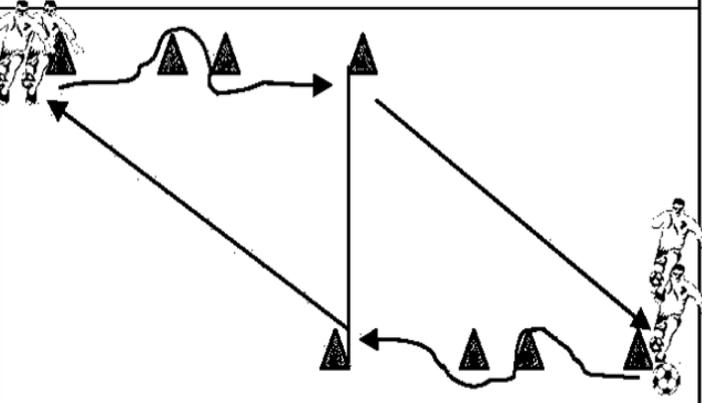
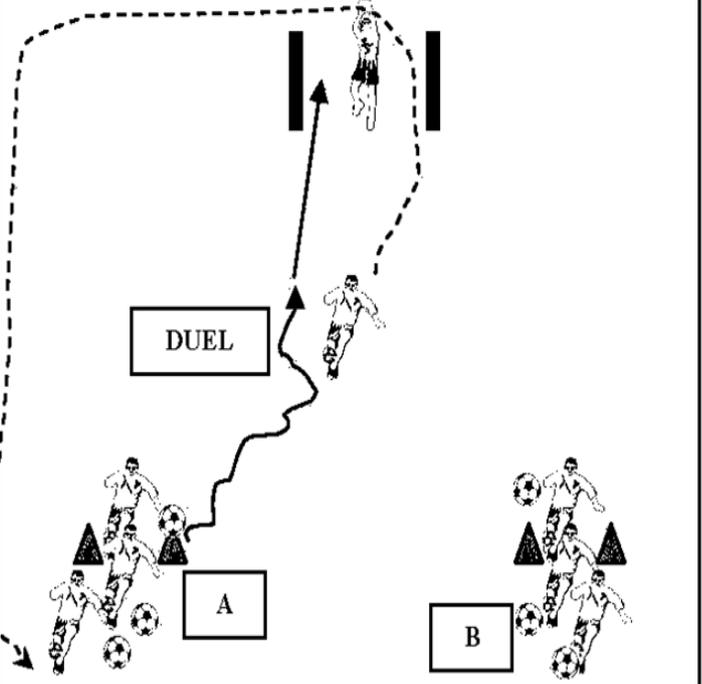
Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.

Terrain 40 m X 30 m

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U8-U9 LE DRIBBLE 5

CATEGORIE : U8-U9	DOMINANTE : LE DRIBBLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u>:</b></p> <p>Les joueurs vont et viennent entre les deux plots.</p> <p>A chaque plot ils font demi-tour en effectuant un crochet de l'intérieur du pied.</p> <p>Même exercice de l'extérieur du pied.</p> <p>Durée de chaque séquence 2 mn.</p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u>:</b></p> <p>Duel 1 C 1</p> <p>Séquence de 2 mn.</p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u>:</b></p> <p>B passe à C.</p> <p>C tente de dribbler B et frappe au but.</p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u>:</b></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U8-U9 LE DRIBBLE 6

CATEGORIE: U8-U9	DOMINANTE : LE DRIBBLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b></p> <p>Les joueurs vont et viennent entre les deux plots.</p> <p>A chaque plot ils font demi-tour en effectuant un crochet de l'intérieur du pied.</p> <p>Même exercice de l'extérieur du pied.</p> <p>Durée de chaque séquence 2 mn.</p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p>Conduite de balle entre les plots et passe après la ligne centrale.</p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p>Le joueur A tente de dribbler le défenseur et de frapper au but.</p> <p>L'attaquant devient défenseur, le défenseur récupère le ballon et devient attaquant.</p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u></b></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

# SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U8-U9 LE DRIBBLE 7

**CATEGORIE : U8-U9**

**DOMINANTE : LE DRIBBLE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10'):**

**Conduite de balle à l'intérieur du cercle en évitant les plots.**

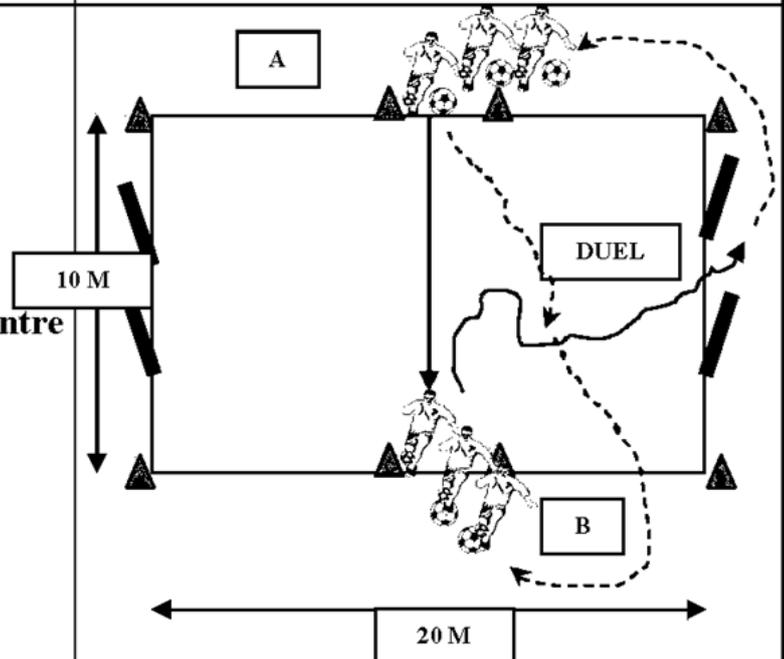


**Mise en train (20'):**

**Le joueur A passe au joueur B.**

**B devient attaquant et A défenseur.**

**B tente de dribbler A et doit passer entre les poteaux.**

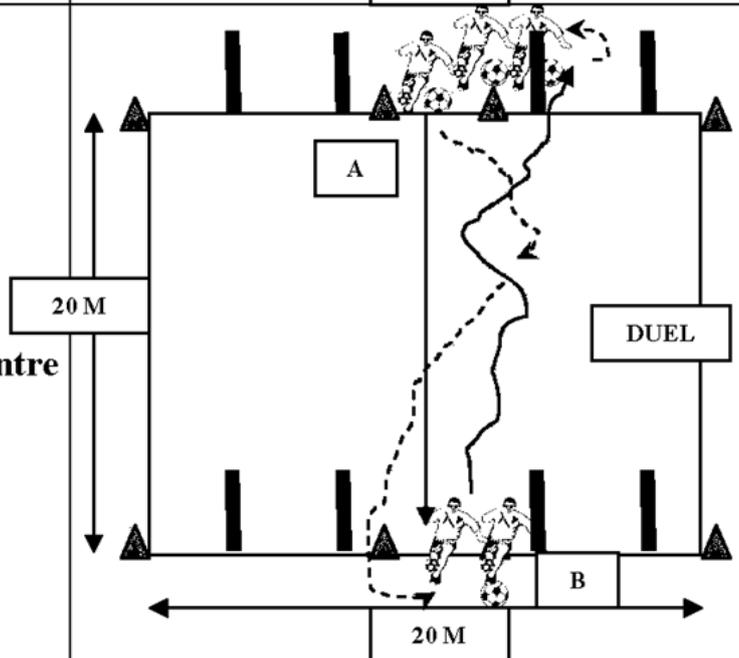


**Exercice (20'):**

**Le joueur A passe au joueur B.**

**B devient attaquant et A défenseur.**

**B tente de dribbler A et doit passer entre les poteaux.**

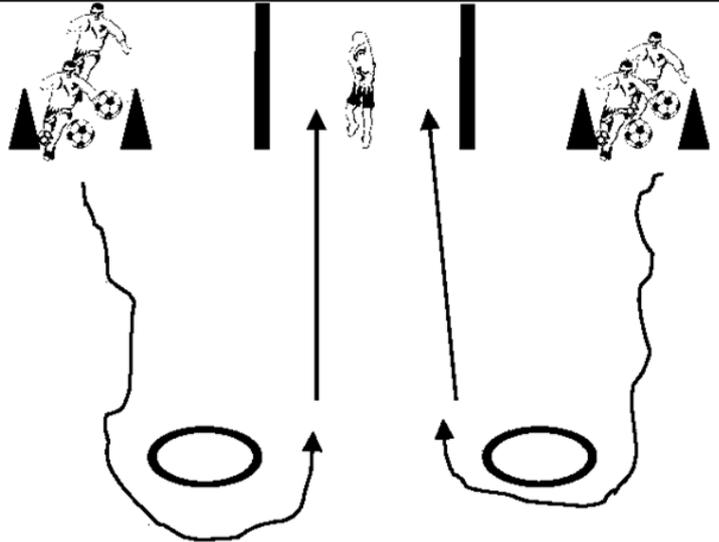
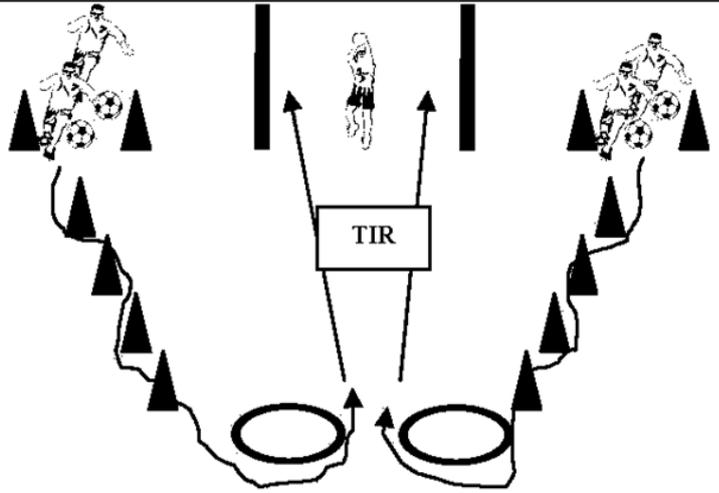


**Jeu (20'):**

**Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.**

**Terrain 30 m X 20 m**

# FRAPPE AU BUT

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 1	
CATEGORIE : U8-U9	DOMINANTE: FRAPPE AU BUT
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b></p> <p>2 joueurs / 1 ballon</p> <p>Echange de balles entre deux joueurs en utilisant le coup de pied comme pour une frappe au but</p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p>Conduite de balle + tir</p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p>Conduite de balle + tir</p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u></b></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn</p>	<p>Terrain 40m X 30 m</p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 2

CATEGORIE : U8-U9	DOMINANTE : FRAPPE AU BUT
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10')</u></b>  <b>1 joueur / 1 ballon</b>  <b>Conduite de balle :</b>  <b>Intérieure / intérieure</b>  <b>Extérieure / extérieure</b>  <b>Intérieure gauche / intérieure droit</b>  <b>Intérieure / extérieure</b>  <b>et frappe au but.</b></p>	
<p><b><u>Mise en train (20')</u></b></p> <p><b>Passes + conduite et frappe au but.</b></p>	
<p><b><u>Exercice (20')</u></b></p> <p><b>Passes + frappe au but.</b></p>	
<p><b><u>Jeu (20')</u></b></p> <p><b>Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn</b></p>	<p><b>Terrain 40m X 30 m</b></p>

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 3

**CATEGORIE : U8-U9**

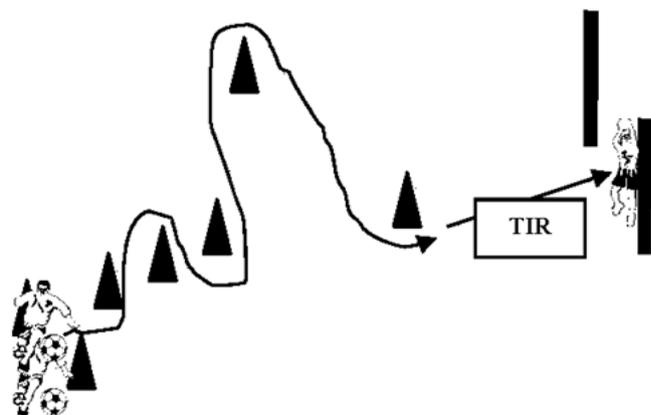
**DOMINANTE : FRAPPE AU BUT**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10'):**

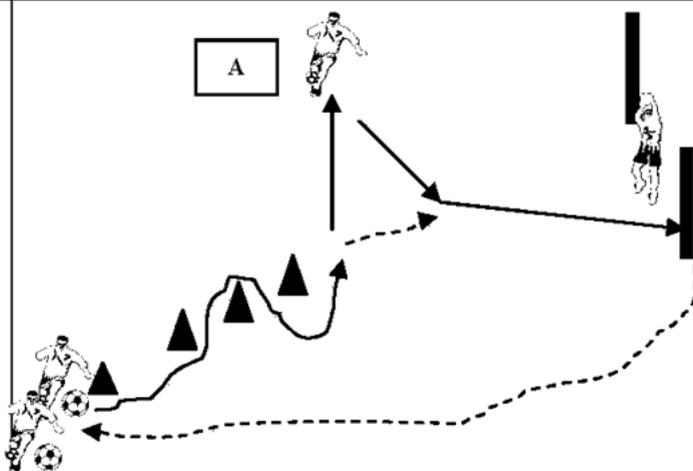
**Conduite de balle + tir**



**Mise en train (20'):**

**Conduite de balle + échange de balle avec l'éducateur et tir au but.**

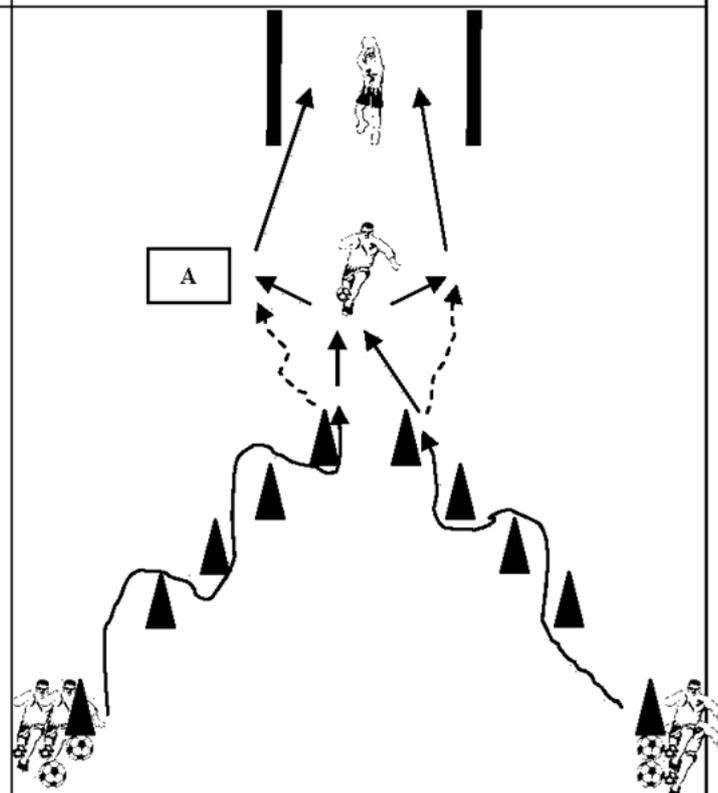
**Remplacer le joueur A toutes les deux minutes.**



**Exercice (20'):**

**Conduite de balle + échange de balle avec le joueur A et tir au but.**

**Remplacer le joueur A toutes les deux minutes.**



**Jeu (20'):**

**Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn**

**Terrain 40m X 30 m**

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 4

**CATEGORIE : U8-U9**

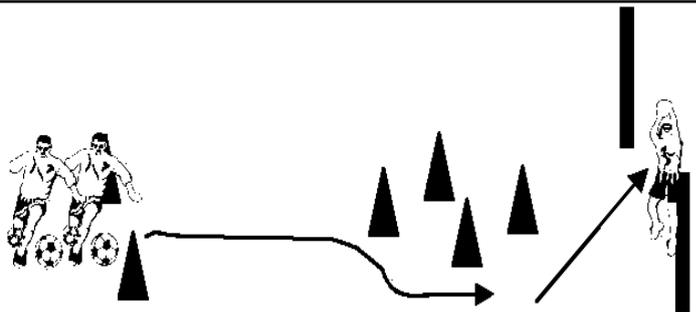
**DOMINANTE : FRAPPE AU BUT**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

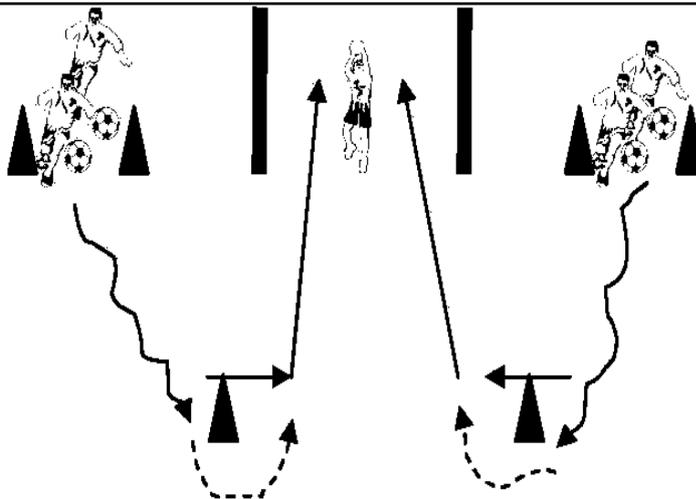
Echauffement (10')

Conduite de balle + tir



Mise en train (20')

Conduite + frappe au but.



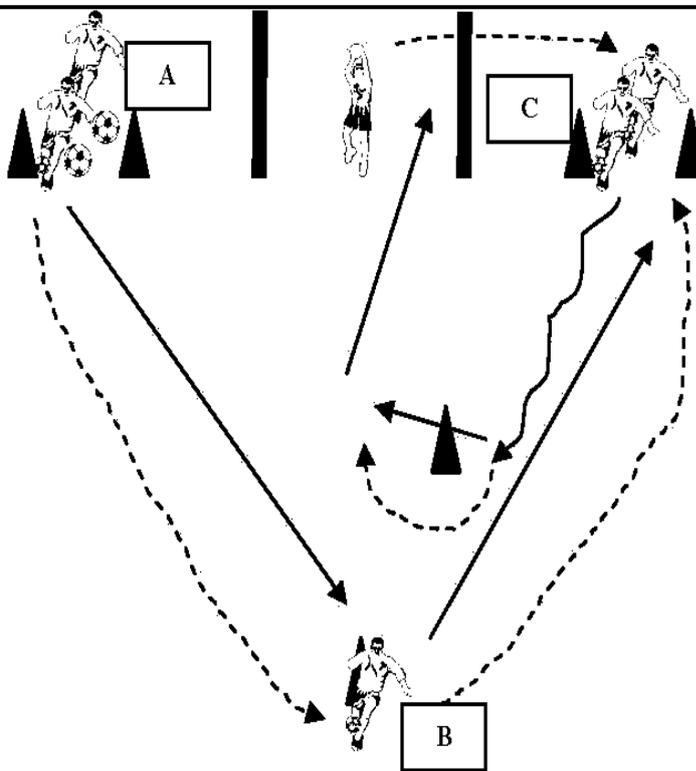
Exercice (20')

A Passe à B

B passe à C

C conduit et frappe au but.

Changer la source de balle de l'autre côté du but.



Jeu (20')

Terrain 40m X 30 m

Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 5

**CATEGORIE : U8-U9**

**DOMINANTE : FRAPPE AU BUT**

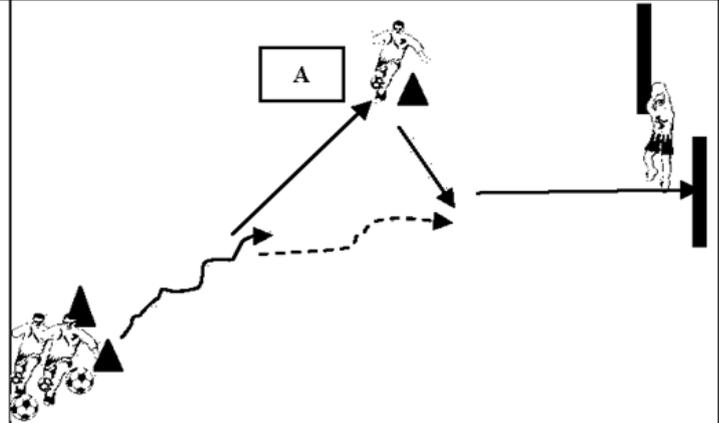
**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10')**

Conduite de balle + échange de balle avec le joueur A et tir au but.

Remplacer le joueur A toutes les deux minutes.

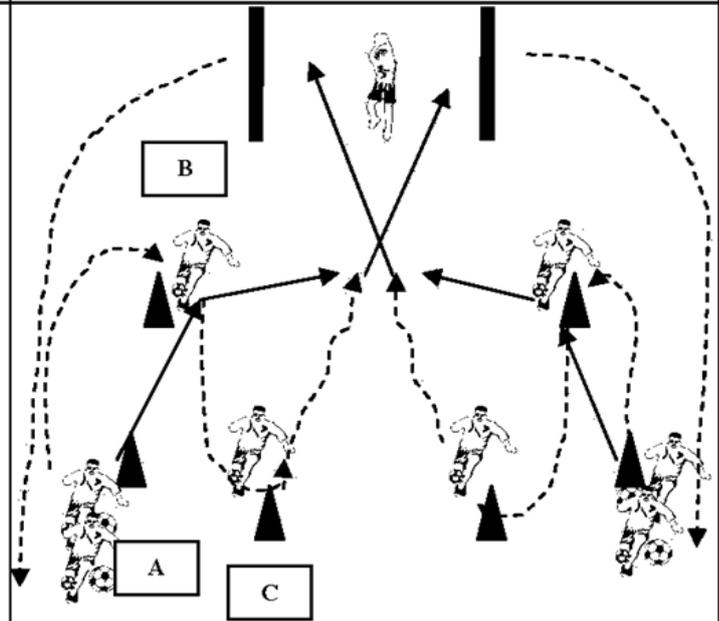


**Mise en train (20')**

A passe à B.

B passe C

C frappe au but.



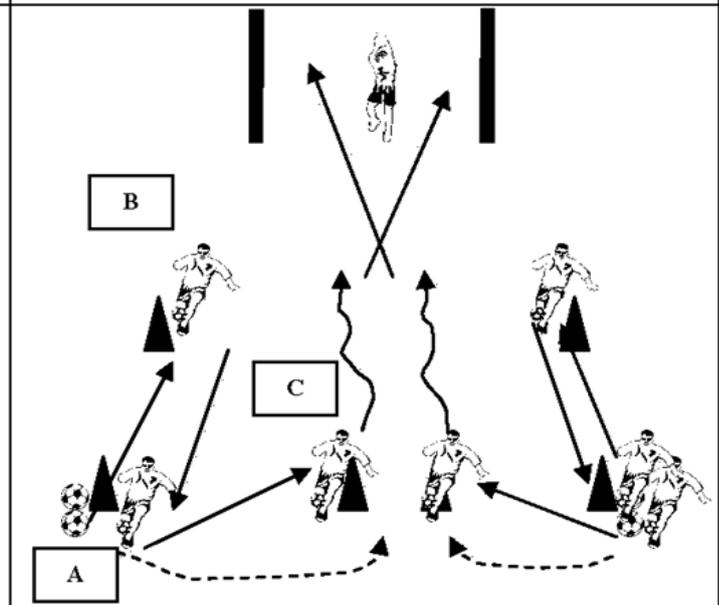
**Exercice (20')**

A passe à B.

B passe A.

A passe à C

C conduit et frappe au but.

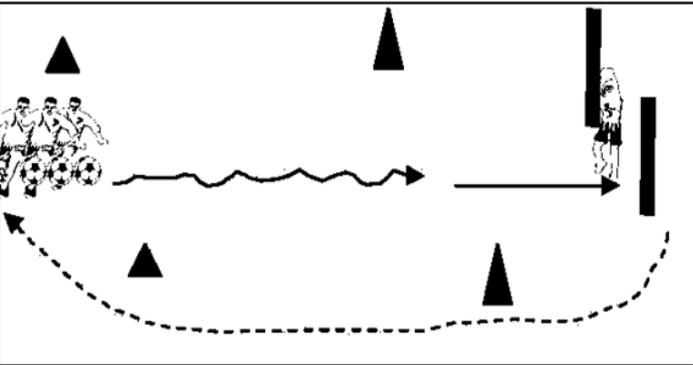
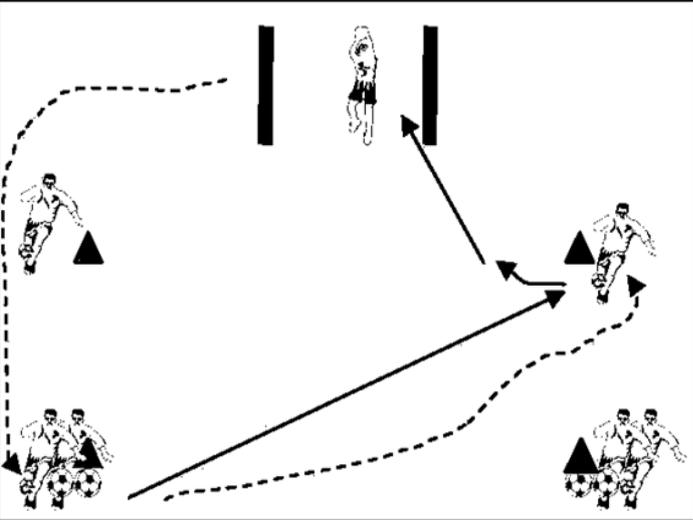
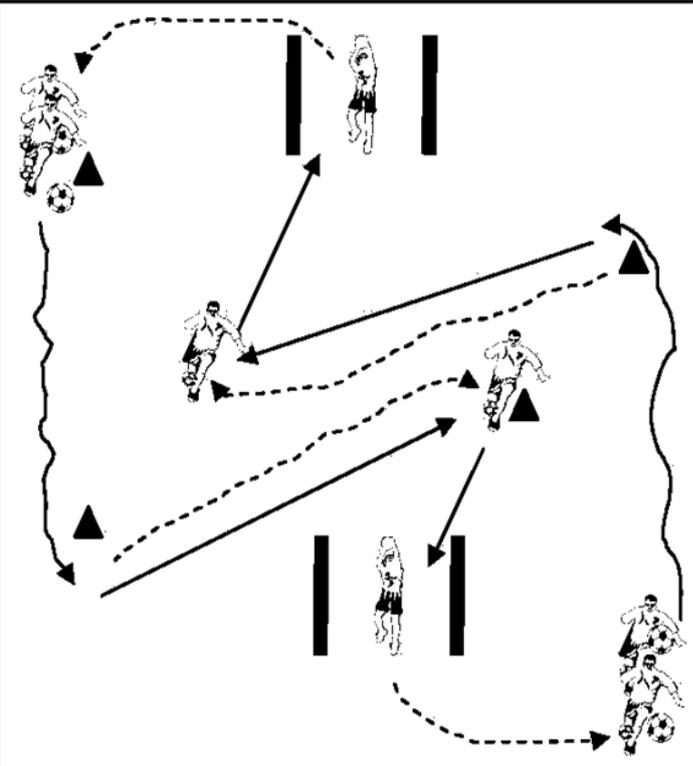


**Jeu (20')**

Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn

Terrain 40m X 30 m

# SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 7

CATEGORIE : U8-U9	DOMINANTE : FRAPPE AU BUT
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><b><u>Echauffement (10'):</u></b>  <b>1 joueur / 1 ballon</b>  <b>Conduite de balle :</b>                      Intérieure / intérieure                      Extérieure / extérieure                      Intérieure gauche / intérieure droit                      Intérieure / extérieure                      et frappe au but.</p>	
<p><b><u>Mise en train (20'):</u></b></p> <p><b>Passe + contrôle + tir au but</b></p>	
<p><b><u>Exercice (20'):</u></b></p> <p><b>Passe + conduite de balle + tir</b></p>	
<p><b><u>Jeu (20'):</u></b></p> <p><b>Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn</b></p>	<p><b>Terrain 40 m X 30 m</b></p>

# FRAPPE LONGUE

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE LONGUE 1

**CATEGORIE : U8 – U9**

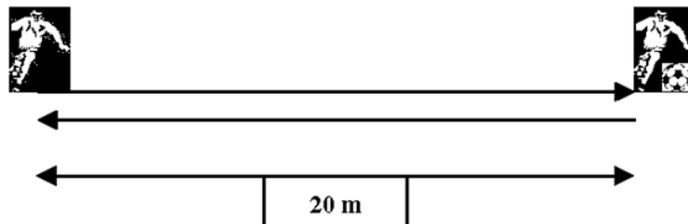
**DOMINANTE : FRAPPE LONGUE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10'):**

Frappe longue entre deux joueurs.

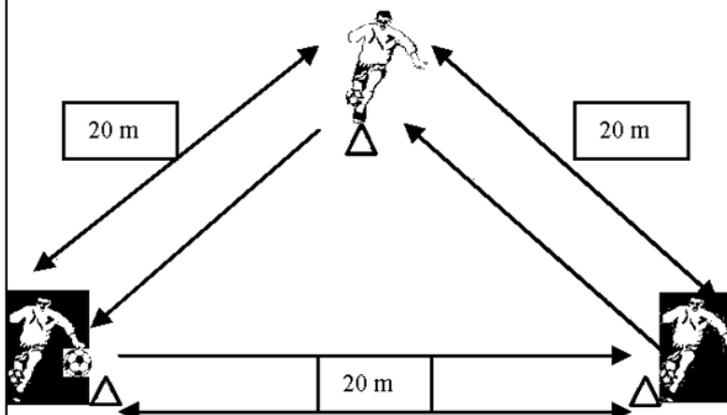


**Mise en train (20'):**

Le joueur rouge frappe long sur le joueur bleu.

Le joueur bleu frappe long sur joueur vert.

Le joueur vert frappe long sur joueur rouge.

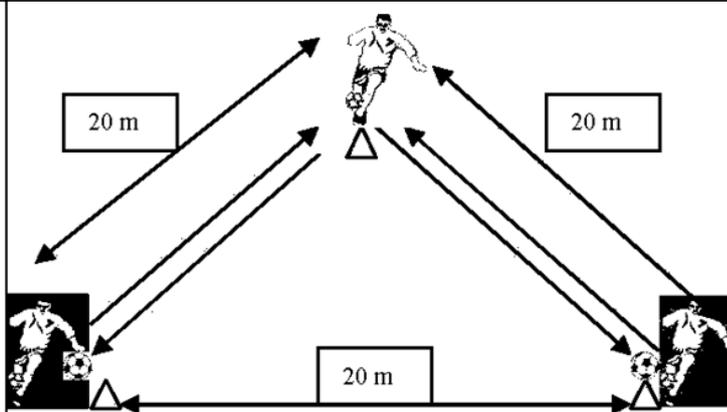


**Exercice (20'):**

Le joueur rouge frappe long sur le joueur vert qui lui redonne.

Le joueur bleu frappe long sur le joueur vert qui lui redonne.

Echanger les rôles toutes les 3'.



**Jeu (20'):**

Match 5 C 5

Terrain 40 m X 30 m.

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE LONGUE 2

**CATEGORIE : U8-U9**

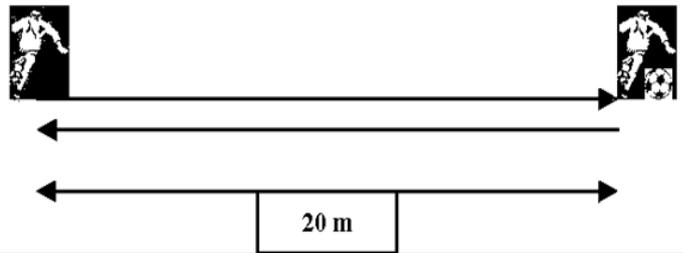
**DOMINANTE : FRAPPE LONGUE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10'):**

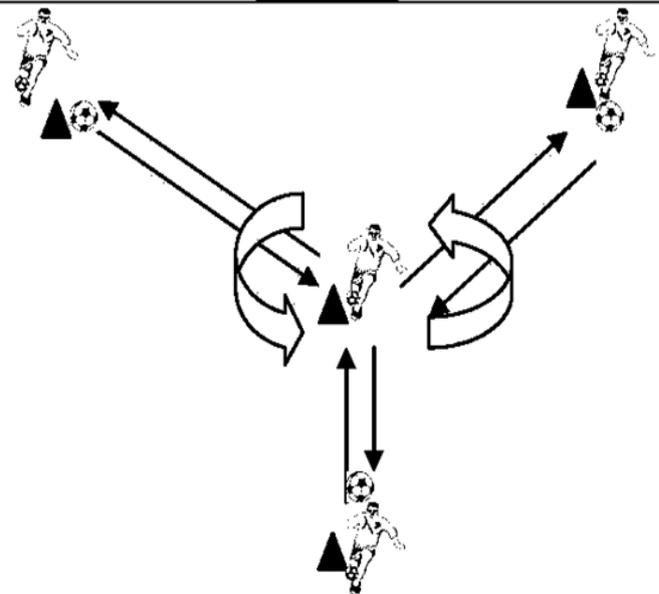
**Frappe longue entre deux joueurs.**



**Mise en train (20'):**

**Echange des balles entre les trois joueurs.**

**Remplacer le joueur au centre toutes les 2 mn.**



**Exercice (20'):**

**4 joueurs / 2 ballons**

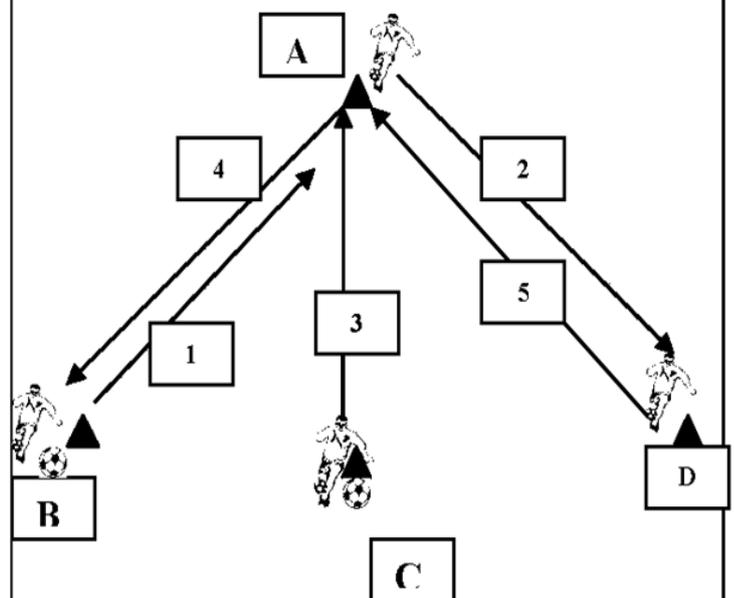
**B passe à A.**

**A contrôle et passe à D**

**C redonne à A**

**A contrôle et passe au joueur libre.**

**Remplacer le joueur A au centre toutes les 2 mn.**



**Jeu (20'):**

**MATCH 5 C 5**

**Terrain 40 m X 30 m**

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE LONGUE 3

**CATEGORIE : U8-U9**

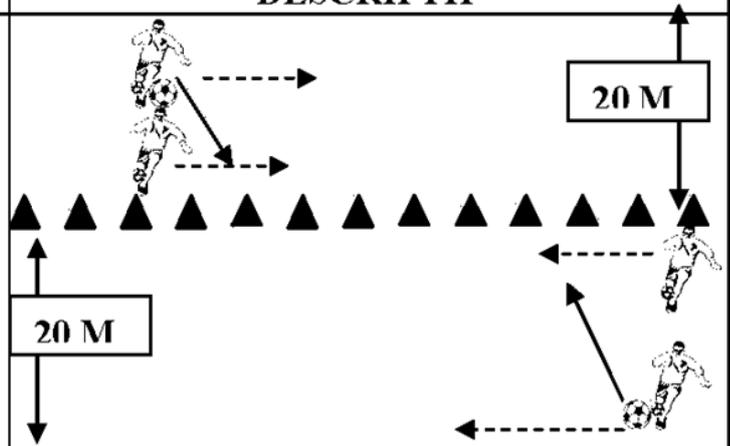
**DOMINANTE : PASSE COURTE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

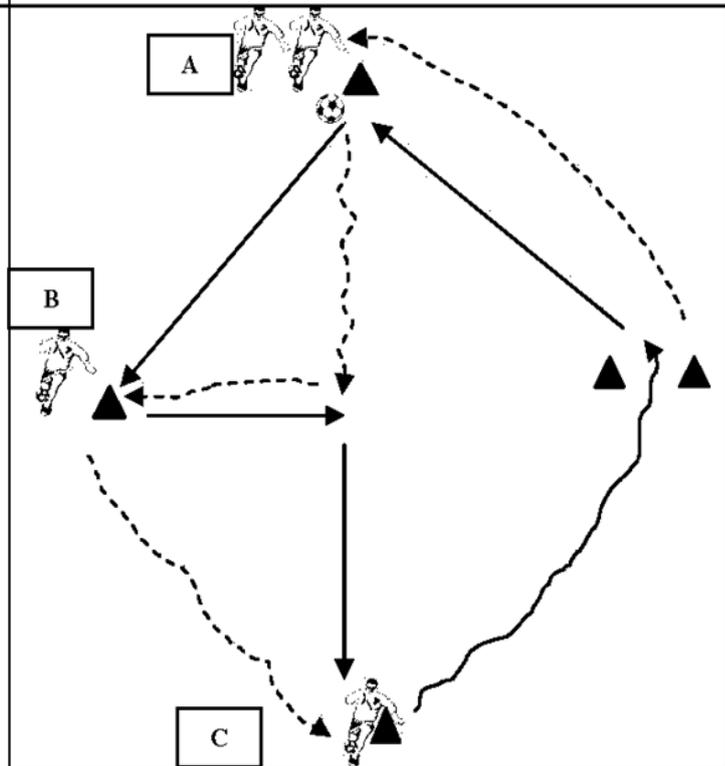
**Echauffement (10'):**

Un ballon pour deux joueurs. Echange de balle en frappe longue avec un contrôle avant chaque passe.



**Mise en train (20'):**

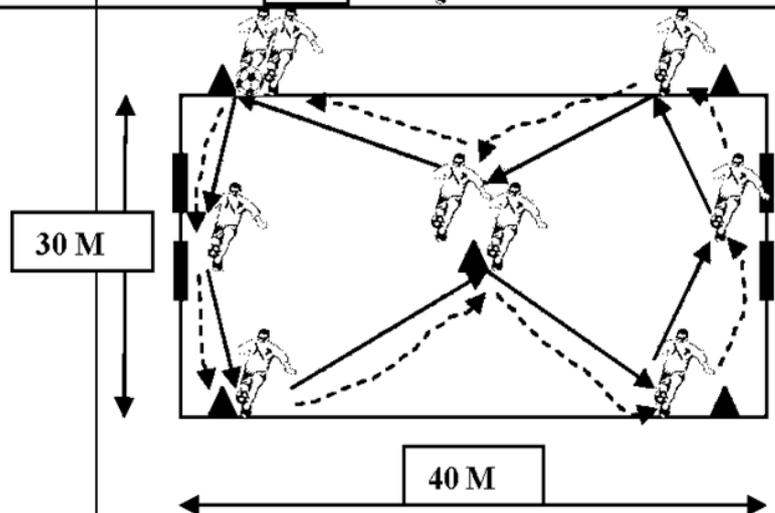
A passe longue à B.  
B passe longue à A.  
A passe longue à C.  
C conduit et passe longue à A.



**Exercice (20'):**

9 joueurs minimum / 1 ballon.  
Utilisation d'un terrain U8-U9  
Passe longue et suit.

Imposer un contrôle avant la passe.  
Durée trois séquences de 3 mn.



**Jeu (20'):**

**MATCH 5 C 5**

**Terrain 40 m X 30 m**

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE LONGUE 4

**CATEGORIE : U8-U9**

**DOMINANTE : FRAPPE LONGUE**

**OBJECTIF**

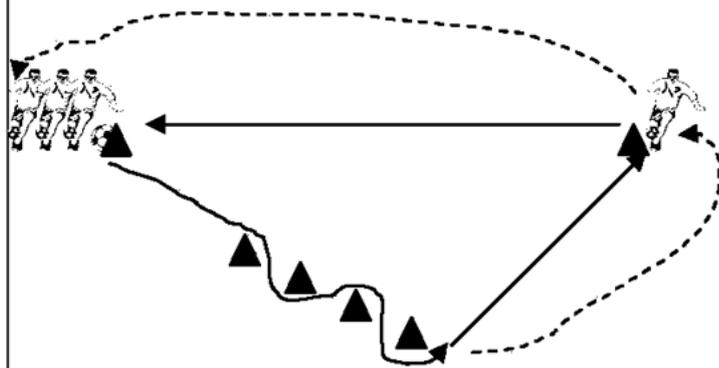
**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10'):**

**4, 5 ou 6 joueurs / 1 ballon.**

**Conduite entre les plots + passe longue et suit.**

**Imposer un contrôle avant la passe.  
Durée trois séquences de 3 mn.**



**Mise en train (20'):**

**A passe longue à D.**

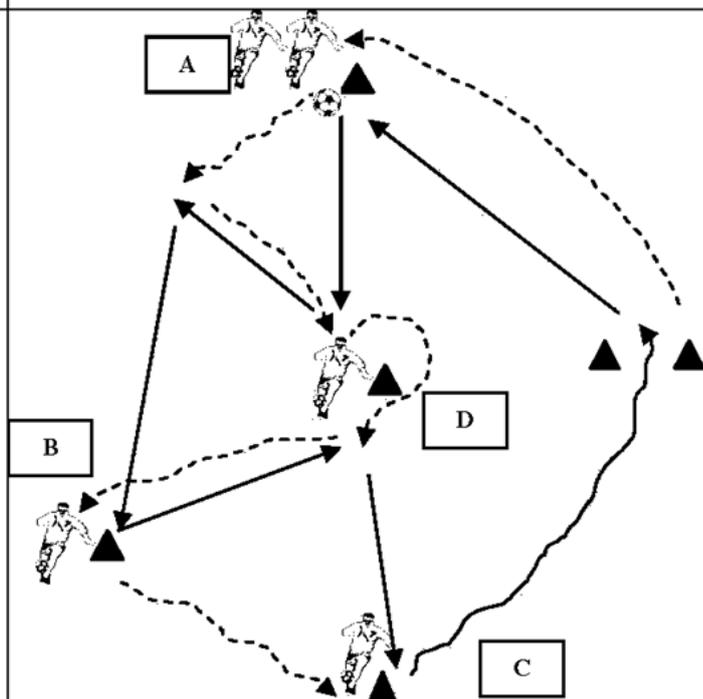
**D passe longue à A.**

**A passe longue à B.**

**B passe longue à D.**

**D passe longue à C.**

**C conduit et passe longue à A.**

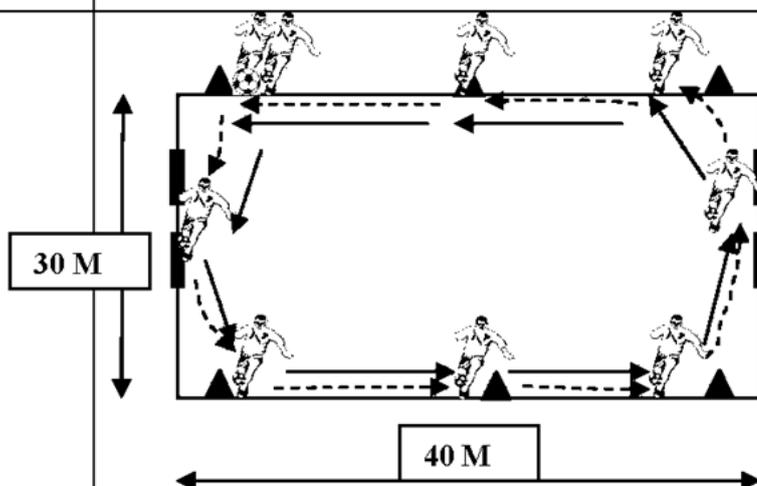


**Exercice (20'):**

**5 ou 6 joueurs / 1 ballon.**

**Passe longue et suit.**

**Imposer un contrôle avant la passe.  
Durée trois séquences de 3 mn.**



**Jeu (20'):**

**MATCH 5 C 5**

**Terrain 40 m X 30 m**

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE LONGUE 5

**CATEGORIE : U8-U9**

**DOMINANTE : FRAPPE LONGUE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

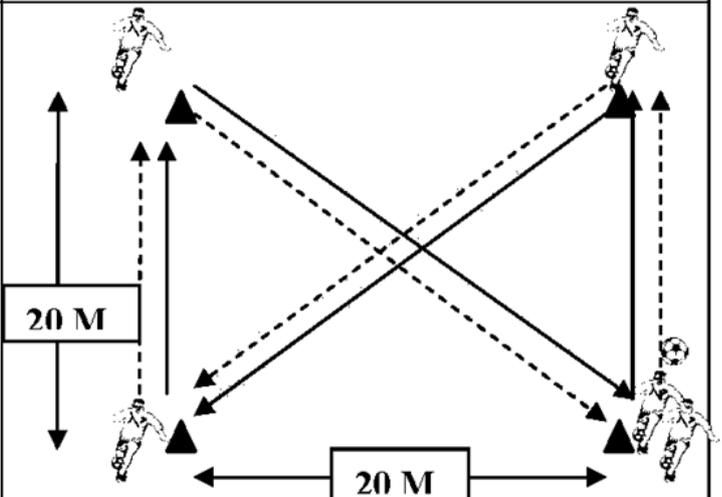
**Echauffement (10'):**

5 ou 6 joueurs / 1 ballon.

Passes longues et suivies.

Imposer un contrôle avant la passe.

Durée trois séquences de 3 mn.



**Mise en train (20'):**

A passe longue à B.

B passe longue à A.

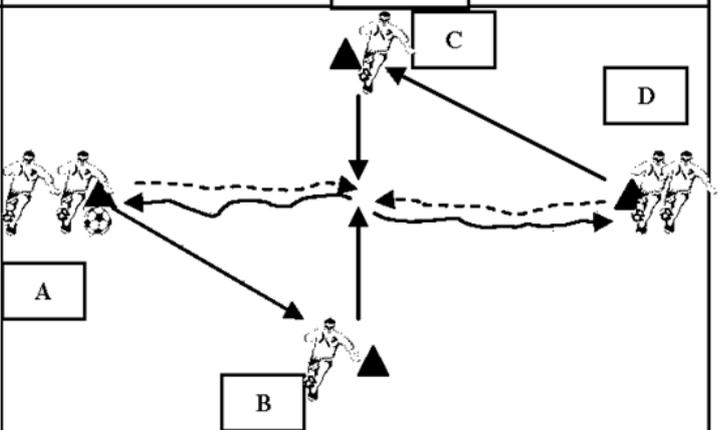
A conduit et passe longue à D.

D passe longue à C.

C passe longue à D.

D conduit et passe longue à A.

Remplacer B et C toutes les 2'.

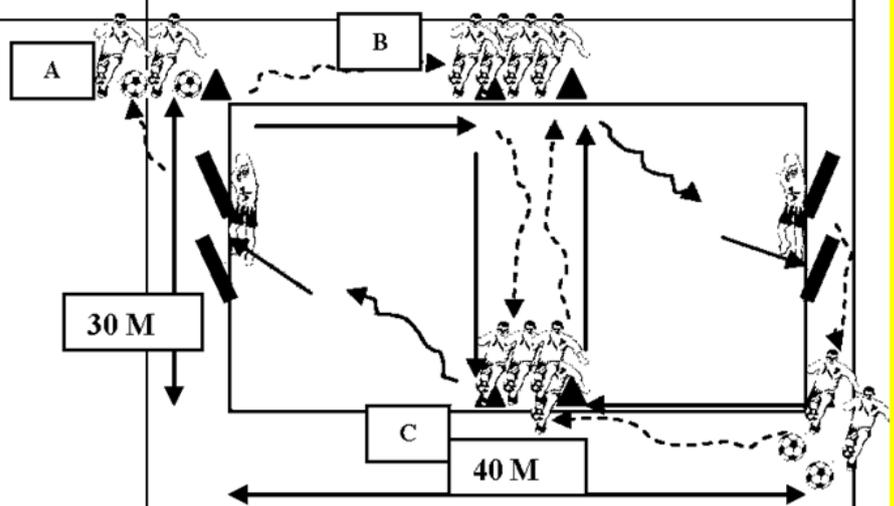


**Exercice (20'):**

A passe longue sur B.

B passe longue sur C.

C conduit et frappe au but.



**Jeu (20'):**

**MATCH 5 C 5**

**Terrain 40 m X 30 m**

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE LONGUE 6

**CATEGORIE : U8-U9**

**DOMINANTE : FRAPPE LONGUE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

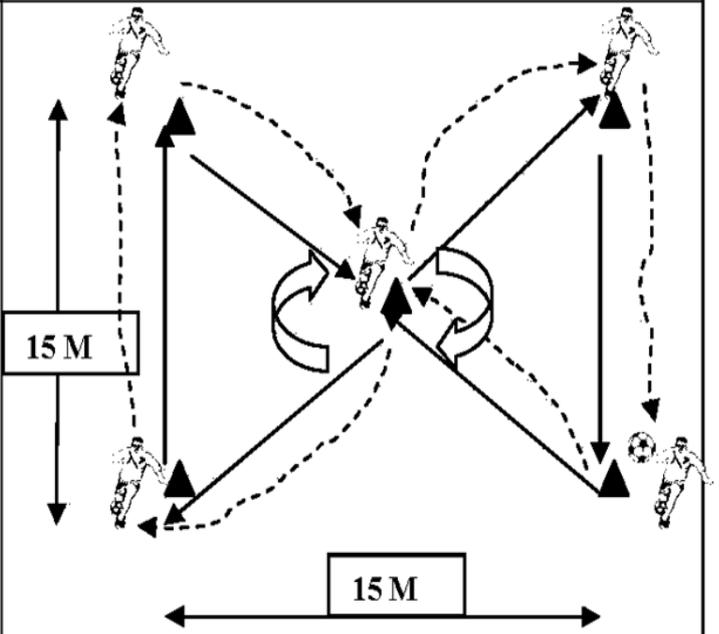
**Echauffement (10'):**

5 ou 6 joueurs / 1 ballon.

Passe longue et suit.

Imposer un contrôle avant la passe.

Durée trois séquences de 3 mn.



**Mise en train (15'):**

A passe longue à B.

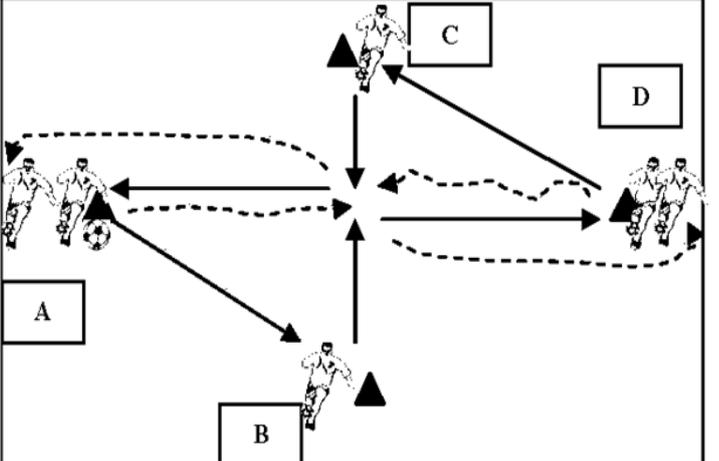
B passe longue à A.

A passe longue à D.

D passe longue à C.

C passe longue à A.

Remplacer B et C toutes les 2'.



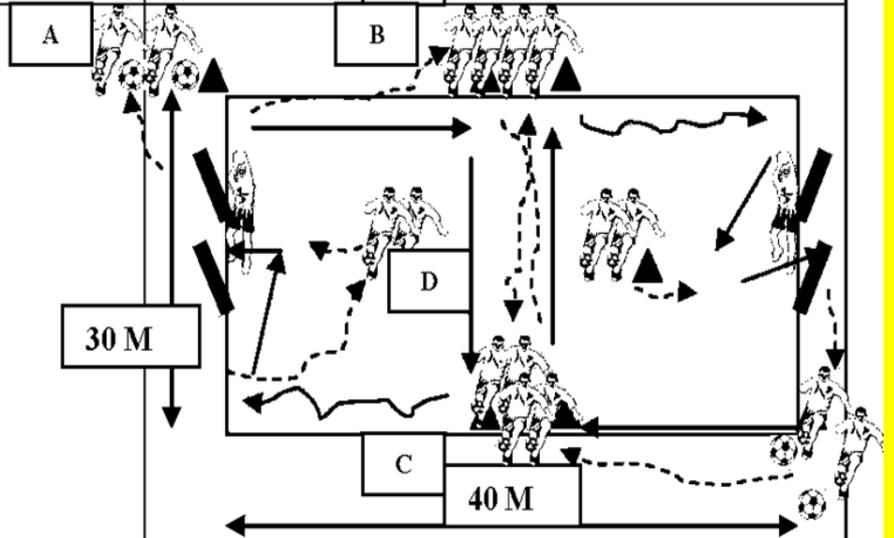
**Exercice (15'):**

A passe longue sur B.

B passe longue sur C.

C conduit et centre sur D.

D conduit et frappe au but.



**Jeu (20'):**

**MATCH 5 C 5**

**Terrain 40 m X 30 m**

## SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE LONGUE 7

**CATEGORIE : U8-U9**

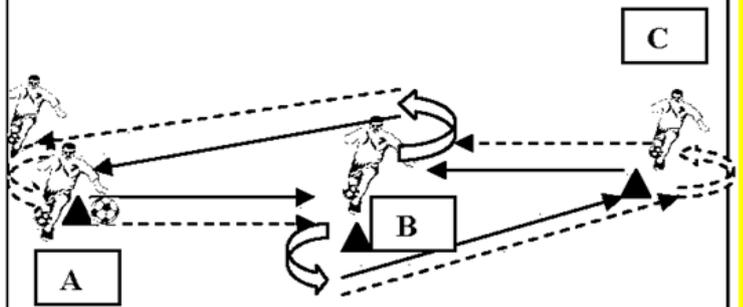
**DOMINANTE : FRAPPE LONGUE**

**OBJECTIF**

**DESCRIPTIF**

**Echauffement (10')**

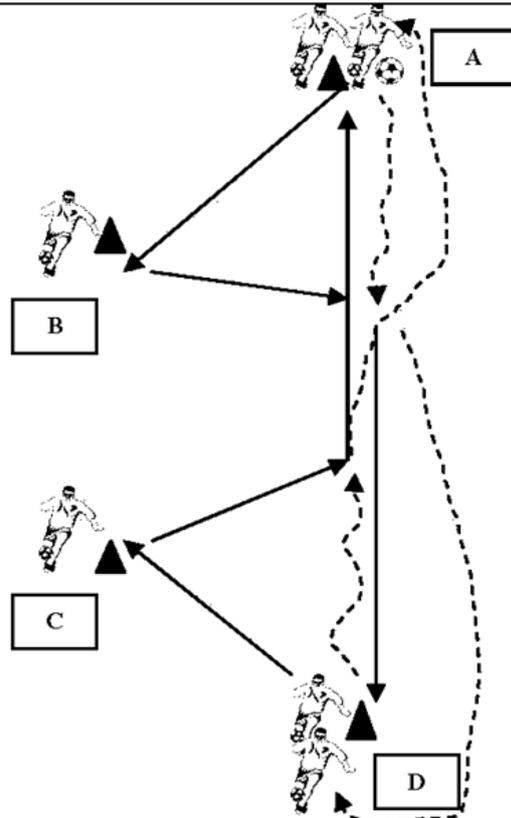
A passe longue et prend la place de B.  
B contrôle, passe et prend la place de C.



**Mise en train (15')**

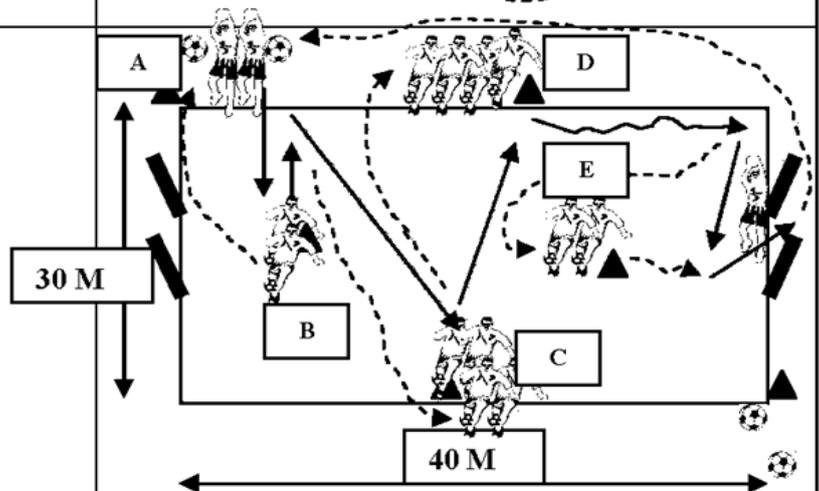
A passe longue à B.  
B passe longue à A.  
A passe longue à D.  
D passe longue à C.  
C passe longue à D.  
D passe longue à A.

Remplacer B et C toutes les 2'.



**Exercice (15')**

A fait une remise en jeu sous la forme d'une touche sur B.  
B passe à A.  
A passe longue sur C.  
C passe longue sur D.  
D conduit et centre sur E.  
E conduit et frappe au but.



**Jeu (20')**

**MATCH 5 C 5**

**Terrain 40 m X 30 m**