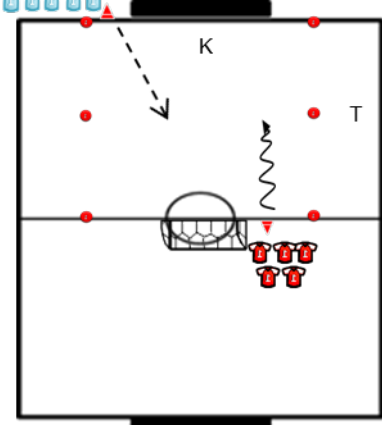
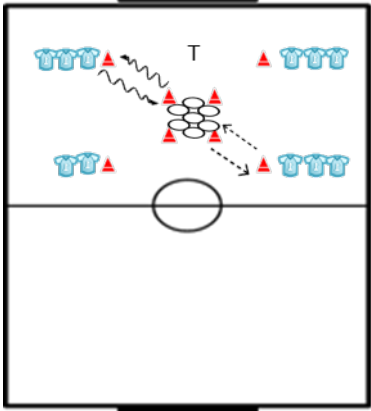


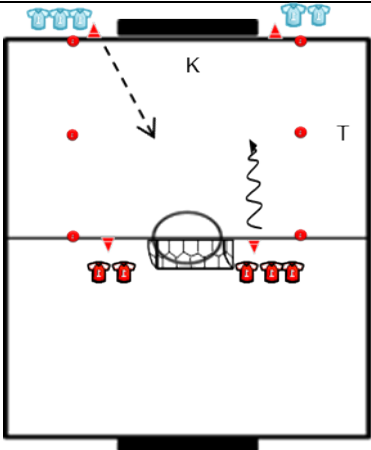
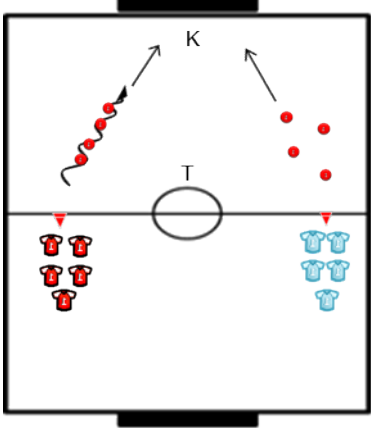
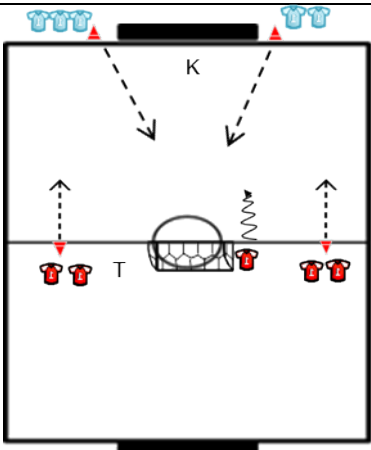
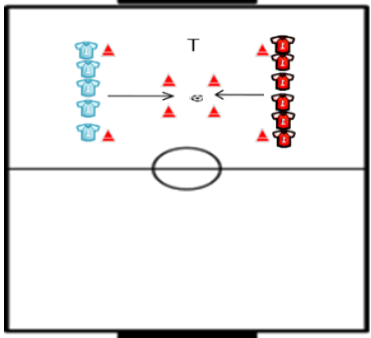
OSTJES ENTRAÎNEMENT DE FOOTBALL

U6 - U7 - U8 - U9

Thème : Contrôle du ballon et finition	Nombre : 11	Matériel : pots - gilets - petit gardien de but
Objectifs de développement : Notions de base : Diriger et dribbler Tactique d'équipe : Terminer le plus rapidement possible lors d'une occasion de but réelle		
Lignes directrices et mots d'ordre : 1 Ballon court au pied : Court 2 Essayer de ne pas toujours regarder le ballon : Tête haute 3 Finir rapidement au but : Finir		
ÉCHAUFFEMENT		
	Organisation - Terrain 10m x 15m Description : - Jeu d'étiquettes - 2 cochers (ours) indiquent quand ils peuvent traverser le terrain et commencer à se placer derrière les pots. - Celui qui est rattrapé revient à sa position de départ et traverse sur une jambe (échange au milieu de gauche à droite). - Amusement : quelle paire atteindra le plus grand nombre de lapins ? Durée : 10'	
JEU FORMULE 1		
	Organisation - Terrain de 15m de large, longueur de la moitié du terrain de jeu Description : 1 -/ K+1 - L'attaquant (rouge) reçoit le signal, dribble et essaie de marquer le plus rapidement possible en cas d'occasion de but réelle. - Le défenseur (bleu) essaie de l'en empêcher et peut marquer dans le petit but si le ballon lui est retiré. - Travaillez par vagues de 20 secondes maximum. - Si le ballon sort de= , un nouveau jeu commence - Amusement : quelle équipe marque le plus Durée : 10' Entraînement : 1-2-3	
ENTRE FORMULE 1		
	Organisation - Carré central de 3m x 3m rempli de pots - Carré extérieur de 10m x 15m Description : - On divise les joueurs en 4 groupes qui se placent dans un cône du carré extérieur. - Au signal de T, 1 joueur de chaque groupe part vers le petit carré, prend un pot et le dépose dans son groupe. - Au retour du joueur, le joueur suivant part - D'abord sans ballon et avec imposé (multimove) puis avec ballon (L-R lead,...) - Amusement : quel groupe sera le premier à avoir le plus grand nombre de pots imposés ? Durée : 10' Entraînement : 1-2	

OSTJES ENTRAÎNEMENT DE FOOTBALL

U6 - U7 - U8 - U9

JEU FORMULE 2 	Organisation - Terrain de 15 m de large, longueur de la moitié du terrain de jeu Description : - 2 / K+2 - Idem WV 1 mais avec 2 attaquants et 2 défenseurs - Amusement : quelle équipe marque le plus de points Durée : 10' Entraînement : 1-2-3
ENTRE FORMULE 2 	Organisation - La moitié du terrain de jeu Description : - 2 groupes travaillent à tour de rôle au but après avoir dribblé entre les cônes. - Dribble pied gauche-pied droit, coup de pied Durée : 10' (2x5') Entraînement : 1-2
MATCH FORME 3 	Organisation - Moitié du terrain de jeu Description : - 3 / K+2 - Idem WV 1-2 mais 3 attaquants Durée : 10' Entraînement : 1-2-3
REFROIDIR EN BAS 	Organisation - Carré de 2m x 2m - Ligne de touche pour les joueurs à 8m Description : - Les joueurs essaient, 1 par 1, en se faisant des passes, de frapper leur ballon dans le carré. - Amusement : quel groupe a réussi à envoyer le plus de ballons dans le carré ?