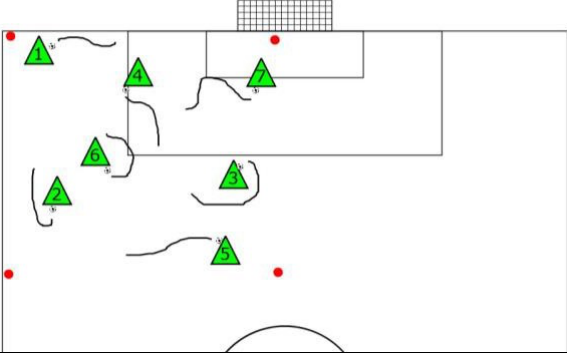
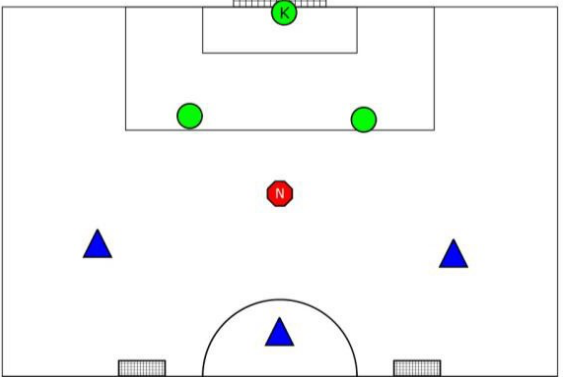
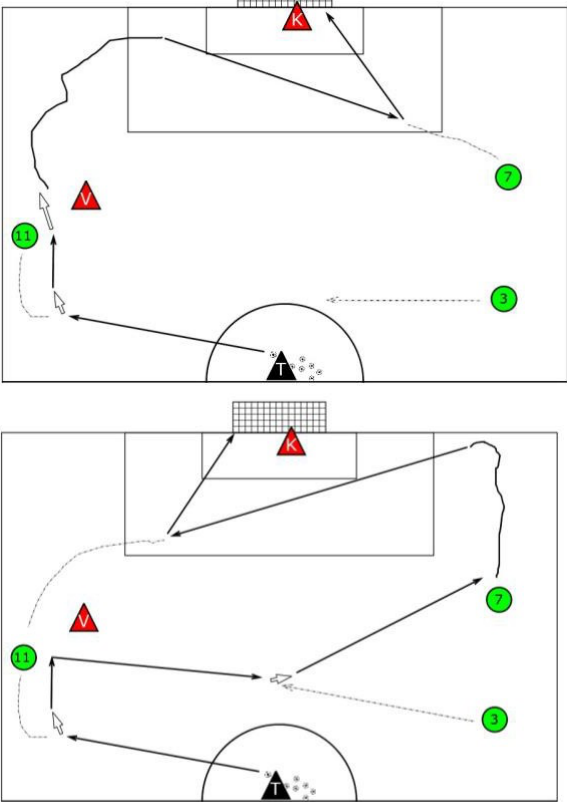


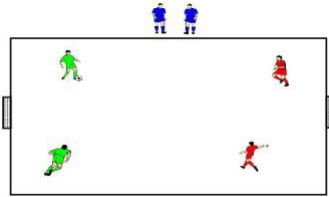
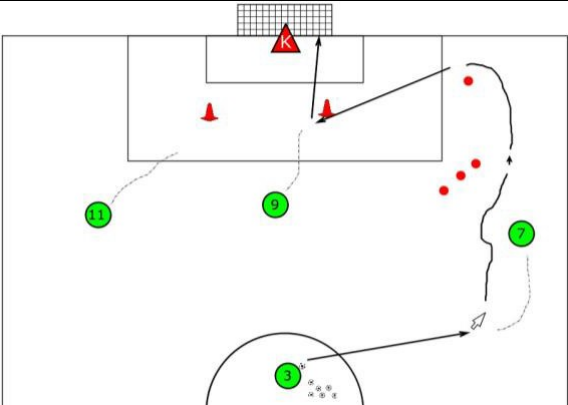
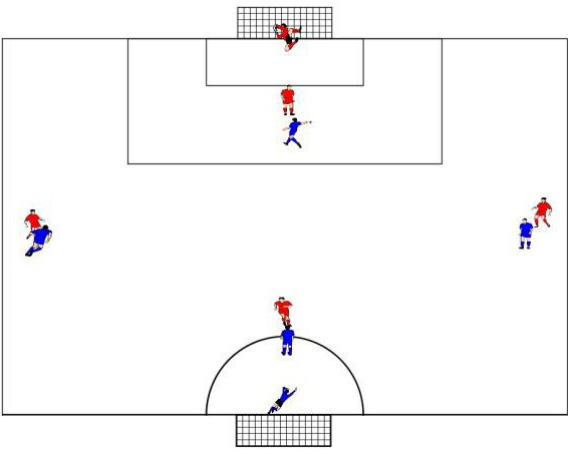
OSTJES ENTRAÎNEMENT DE FOOTBALL

U6 - U7 - U8 - U9

Thème : B+ Technique et passes	Nombre : 5+ K	Matériel : gilets, pots, quilles, ...
<u>Directives et mots d'encouragement</u>		
ÉCHAUFFEMENT		15
	Description du jeu Dans un carré, les joueurs dribblent librement. L'entraîneur annonce 1, 2, 3 ou 4. Chaque numéro implique une tâche différente. 1) Taper le ballon entre les jambes 2) Dérouler le ballon 3) Taper entre les jambes -> dérouler -> taper entre les jambes -> ... 4) Tapez entre les jambes -> tirez derrière la jambe d'appui -> taper entre les jambes -> ...	
MATCH FORMULE 1		10
	Description K2 vs 3+ 1N Le joueur neutre doit distribuer le jeu. Beaucoup de changements de direction, de passes et de rebonds. L'équipe doit essayer de jouer contre l'homme supplémentaire. Vert = impliquer le gardien de but / oser agir Bleu = oser agir	
ENTRE FORMULE 1		20
	Description : Le formateur joue le rôle du gardien de but. Le 11 et le 3 s'accrochent et demandent le ballon (le 11 est joué à chaque fois). Le 3 demande le ballon. Le 11 a 2 possibilités : 1) Il fait l'action lui-même et passe au défenseur (d'abord un pot, puis une défense passive, ...), il arrive à la ligne de fond et traverse vers le 7. 2) Le 11 joue vers le 3. Le 3 tourne ouvert vers le 7, le 7 rejoint la ligne de fond et traverse vers le 11. Remarque : si l'entraîneur joue mal (sur le pied droit), le 11 rebondit simplement Travailler pendant 1min30 à chaque fois et passer ensuite.	

OSTJES ENTRAÎNEMENT DE FOOTBALL

U6 - U7 - U8 - U9

FORME DE MATCH 2	
	Description 2vs2 en vagues
ENTRE FORME 2	15
	Description 3 joue vers 7. 7 tourne ouvert avec le pied droit (rebondit avec le pied gauche). Le 7 descend la ligne à toute vitesse. Juste avant d'atteindre les trois pots, le 7 lève les yeux un instant pour voir s'il peut déjà frapper le centre. Sinon, il continue à descendre la ligne à toute vitesse et fait le centre. Les cônes représentent les défenseurs, mais peuvent être utilisés par le 7 pour diriger le centre. Travaillez pendant 1 minute 30 à chaque fois, puis passez.
MATCH SHAPE 3	15
	Description de l'exercice Forme du match
REFROIDIR EN BAS	
	Description de la forme jeunes