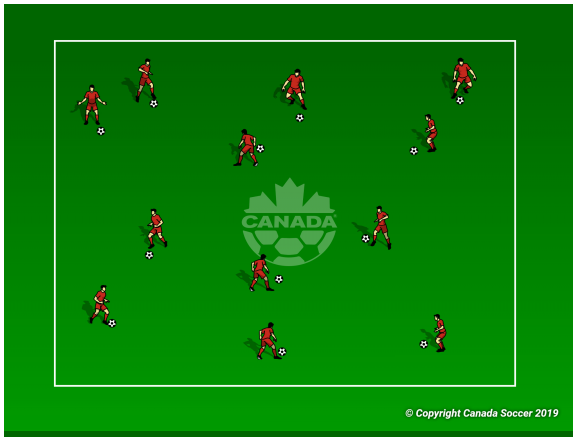
COACH EDUCATION DEPARTMENT

Interactive Session Plan™

Select a Date | Coach | Age group: U8s

La frappe ex1 u9 | Time



Défis jongleries: 1 ballon par joueur
Durée: 5 minutes
20 x 25

Tous les joueurs sont en jongleries avec leur ballons dans le rectangle. Se fiez au vidéo en lien afin de comprendre le bon geste à effectuer.

Passer au pied faible après 3 minutes

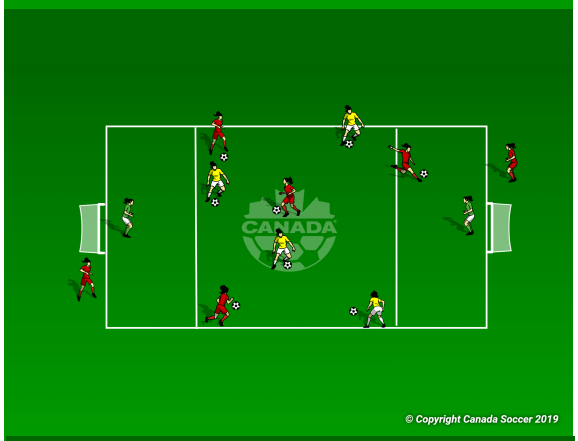
Correctifs:
- Pied pointé
- Taper le ballon avec les lacets, idéalement la petite bosse sur le dessus du pied

Mini-tournoi: 3v3 + 1
Durée: 25 minutes
20x25

2 équipes de 3 s'affrontent avec un joker qui joue avec l'équipe qui a le ballon. La troisième équipe est en attente.

Match avec les règles habituels, dès qu'il y a un but d'une équipe, l'équipe qui s'est fait marquer passe en attente. Si personne ne marque après 2 minutes l'équipe qui est sur le terrain depuis le plus longtemps sort et l'équipe qui est en attente prend sa place.

Correctifs:
- Pied pointé
- Taper le ballon avec les lacets, idéalement la petite bosse sur le dessus du pied
-Les épaules, ainsi que le pied d'appui pointent vers la cible
- Le corps ne doit pas être penché vers l'arrière



Jeu des tirs: 1 ballon chacun
Durée: 2x10 minutes
20x20 et deux zones de 5 mètres aux extrémités

Chaque joueur conduit son ballon dans la zone centrale, au signal de l'entraîneur, le joueur donne le ballon à son appui et marque en deux touches maximums au delà de la zone. (se référer à l'image pour plus de clarté)

On peut aussi travailler la conduite en variant les surfaces et les pieds.

Correctifs:
- Pied pointé
- Taper le ballon avec les lacets, idéalement la petite bosse sur le dessus du pied
-Les épaules, ainsi que le pied d'appui pointent vers la cible
- Le corps ne doit pas être penché vers l'arrière

Mini-tournoi: 3v3 + 1
Durée: 25 minutes
20x25

2 équipes de 3 s'affrontent avec un joker qui joue avec l'équipe qui a le ballon. La troisième équipe est en attente.

Match avec les règles habituels, dès qu'il y a un but d'une équipe, l'équipe qui s'est fait marquer passe en attente. Si personne ne marque après 2 minutes l'équipe qui est sur le terrain depuis le plus longtemps sort et l'équipe qui est en attente prend sa place.

Correctifs:
- Pied pointé
- Taper le ballon avec les lacets, idéalement la petite bosse sur le dessus du pied
-Les épaules, ainsi que le pied d'appui pointent vers la cible
- Le corps ne doit pas être penché vers l'arrière

© Copyright Canada Soccer 2018