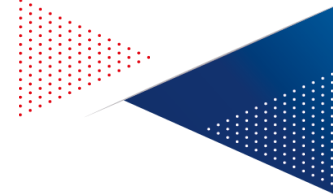


U9

Niveau 1 - phase 2

La pratique du samedi



PERIODE 3	JANVIER/FEV	11/01/2020	
		18/01/2020	
		25/01/2020	Plateau en salle
		01/02/2020	
		08/02/2020	Plateau 1
<i>Vacances Scolaires d'Hiver</i>		15/02/2020	
		22/02/2020	
		29/02/2020	
PERIODE 4	MARS/AVRIL	07/03/2020	Plateau 2
		14/03/2020	Plateau 3
		21/03/2020	Plateau 4
		28/03/2020	PR
		04/04/2020	Plateau 5
<i>Vacances Scolaires de Printemps</i>		11/04/2020	
		18/04/2020	
		25/04/2020	
PERIODE 5	MAI/JUIN	02/05/2020	Plateau 6
		09/05/2020	
		16/05/2020	Plateau 7
		23/05/2020	
		30/05/2020	
		06/06/2020	Plateau 8
		13/06/2020	JND
		20/06/2020	

Plateau Niveau 1
4 équipes par plateau

Foot à 8 pour les clubs intéressés = Organisation district

Plateau à 4 Equipes

Match de 15'

Défi Jonglage
avant le début du
plateau

Les équipes	Terrain 1	Terrain 2	
Equipe A	A VS B	C VS D	15'
Equipe B	B VS D	A VS C	15'
Equipe C	A VS D	B VS C	15'
Equipe D			

Plateau à 3 Equipes

Match de 2X10'
(2 minutes de
pause coaching)

Défi Jonglage
pour l'équipe en
attente

Les équipes

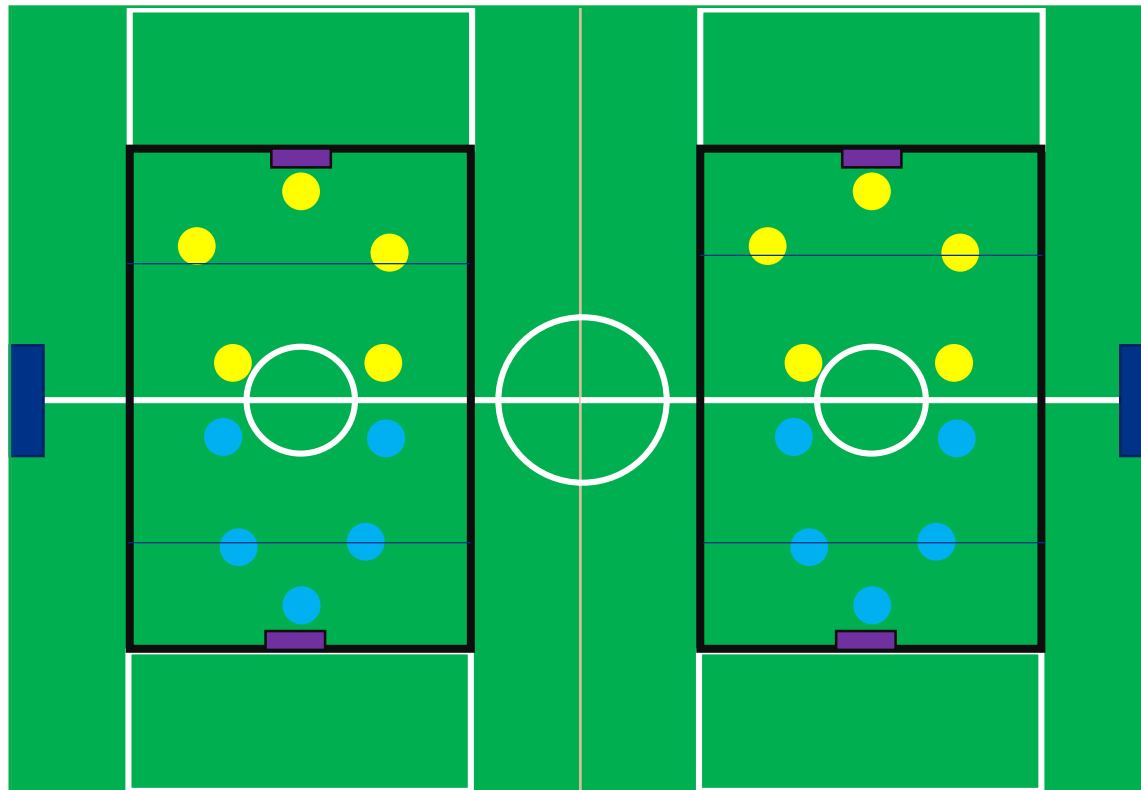
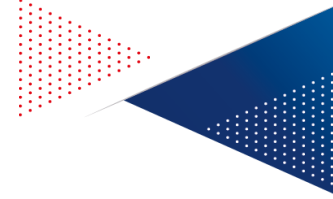
Equipe A

Equipe B

Equipe C

Terrain 1	Jonglage
A VS B	C
B VS C	A
A VS C	B

La pratique du samedi



5 contre 5 sur la longueur
Règle identique au foot 5 traditionnel

Jonglerie Niveau 1



Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques
<p>Objectifs :</p> <p>Amélioration de la maîtrise technique de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie</p> <p>But : Arriver en zone 5</p> <p>Consignes :</p> <p>1 ballon par joueur. Pour grimper d'une zone, le joueur doit réaliser un contrat 3 fois.</p> <p>Contrat 1 : je frappe ma balle et je la récupère à la main (3 fois)</p> <p>Contrat 2 : je frappe ma balle, 1 rebond, je frappe ma balle, 1 rebond, je frappe ma balle, je la récupère à la main (3 fois)</p> <p>Contrat 3 : Idem contrat 1 mais deux contacts du pied (3 fois)</p> <p>Contrat 4 : Idem contrat 2 mais deux contacts entre chaque rebond (3 fois)</p> <p>Contrat 5 : Idem contrat 1 mais trois contacts du pied (3 fois)</p>	Durée		Variables
	12'		Tous les joueurs doivent réussir pour monter. Jouer pied droit, puis pied gauche, alterné ou tête. Alterner 1 jonglage haut dessus de la tête et 2 bas... Enchaîner pied/cuisse ou pied/poitrine ou pied/tête Demander d'avoir les mains dans le dos, en l'air, de toucher une partie de son corps tous les 3 contacts.
	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique
	2 à 10		DIRECTIVE
	Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
5m x 3m	Veiller à ...	<p>Frapper le ballon cou de pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée. Fixer le ballon du regard.</p> <p>Frapper le ballon au « milieu » et par en dessous (du bas vers le haut). La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe.</p> <p>Pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général. Les bras servent à renforcer l'équilibre.</p>	