

# U9

## Phase 2



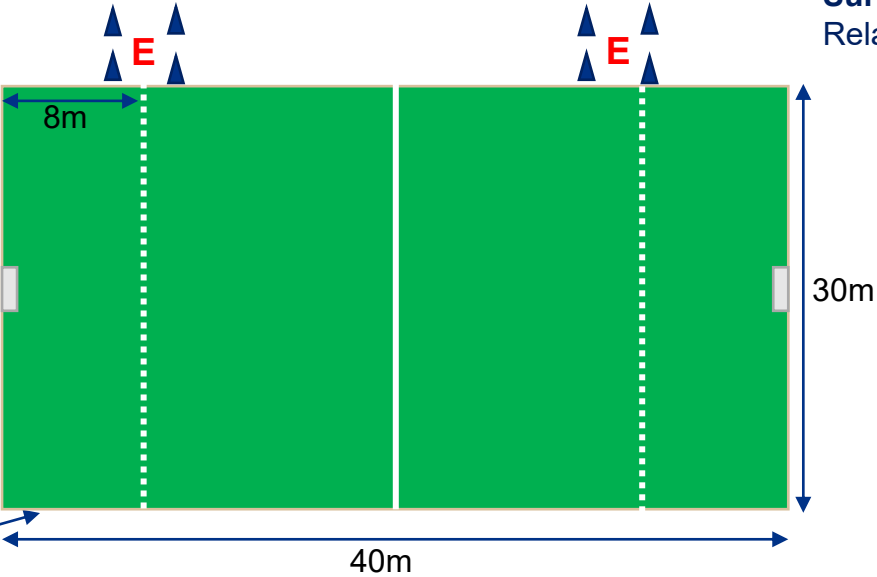
22/02/2022

# Niveau 2 et 3

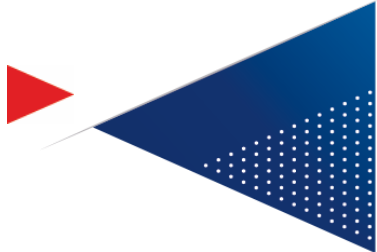
# Terrain



Foot à 5 (avec gardien) = 40m × 30m



Surface de réparation.  
Relance protégée



**Remise en jeu sur sortie de touche**

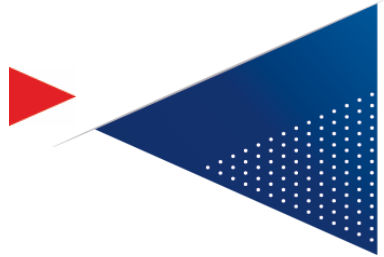
- 2 choix s'offrent à eux :
1. Il effectue une passe
  2. Il rentre avec le ballon

## Les règles

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>TERRAIN</b>           | Largeur : 25 à 30 m    Longueur : 35 à 40 m   |
| <b>BUTS</b>              | 4 m x 1 m 50 (hauteur d'un piquet)  |
| <b>BALLON</b>            | Taille n°3 ou n°4   |
| <b>NOMBRE DE JOUEURS</b> | 5 x 5<br><b>Participation de tous</b><br>3 U7 autorisés par équipe<br>Pas de sous classement pour la pratique féminine                                |
| <b>TOUCHE</b>            | Au pied, sur passe au sol ou conduite (interdiction de marquer sur une touche directe)  |
| <b>TEMPS DE JEU</b>      | Durée max des rencontres = 40 minutes / Durée max rencontres + jeu = 50 minutes   |
| <b>HORS-JEU</b>          | NON   |
| <b>RELANCE GB</b>        | Relance protégée aux 8 mètres<br>Relance de volée et de ½ volée interdite   |
| <b>COUP D'ENVOI</b>      | Interdit de marquer sur l'engagement<br>Adversaires à 4 m   |
| <b>EQUIPEMENTS</b>       | Maillots dans le short / Chaussettes relevées en dessous des genoux<br>Protège-tibias obligatoires / Tip top doivent être placés sous les chaussettes |

# Jeu réduit 2 C 2 ou 3 C 3

A mettre en place si possible en échauffement pour tout le monde



## THÈME 7 : SÉCURISER ET MAÎTRISER LA POSSESSION

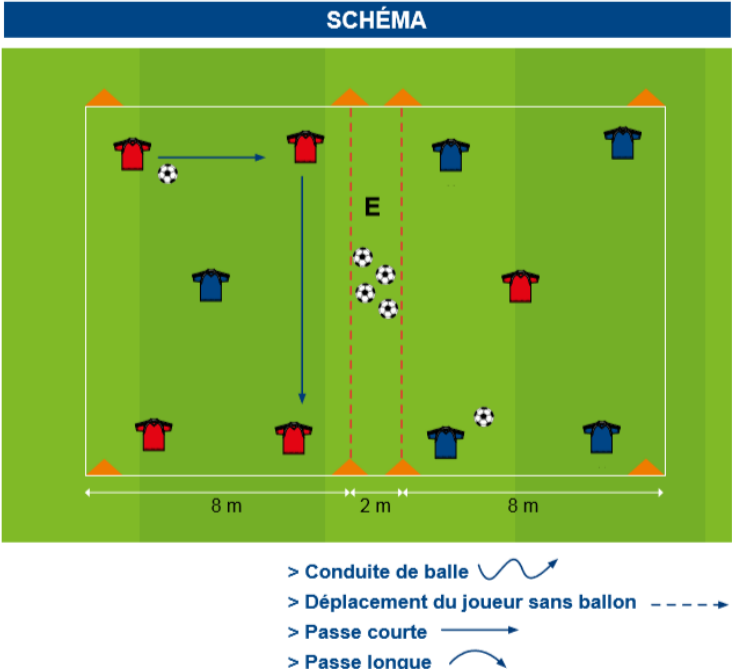
OBJECTIF : TROUVER SON PARTENAIRE

SITUATION U8/U9

| PÉRIODE 3                  |                            |                                 |
|----------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| JANVIER > VACANCES FÉVRIER |                            |                                 |
| On a le ballon             | Conservier / Progresser    | Déséquilibrer / Finir           |
| On n'a pas le ballon       | S'opposer à la progression | S'opposer pour protéger son but |

### ORGANISATION

| ESPACE  | EFFECTIF   |
|---|--|
| <p style="text-align: center; font-weight: bold;">L 10m x l 18m</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">L = Longueur • l = largeur</p> | <p>5 X </p> <p>5 X </p>  |
| <p style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">MATÉRIEL PAR TERRAIN</p> <p>0 X </p> <p>6 X </p> <p>5/5 X </p> | <p style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">TEMPS DE JEU</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">10'</p> <p style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-top: 10px;">DEGRÉ DE DIFFICULTÉ</p> <p style="text-align: center;">★ ★ ★ ★ ★</p> |



| DÉROULEMENT   |
|---|
| CONSIGNES   |
| <p>« Taureau : 4 C 1 »</p> <p>2 carrés de 10 m x 10 m</p> <p>Touches libres</p>   |
| BUTS  |
| <p>1 point : 4 passes successives*</p> <p>* Si réussite fréquente : 5 passes...</p> <p>1 point : récupération du ballon (défenseur)</p> |

### INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

| ADAPTATION DE L'EFFECTIF   | VARIANTES  | ANIMATION  | VEILLER À...  |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 joueurs = 5 c 1 (ou 4 c 2 si niveau supérieur)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interdit de rejouer avec celui qui vous a transmis le ballon</li> <li>• 4 touches de balle maxi (ou 3 T si niveau supérieur)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Active</li> <li>• Faire répéter l'action</li> <li>• Questionner / Orienter</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changer les défenseurs : 1 mn</li> <li>• Compter les points</li> <li>• Valoriser les initiatives</li> <li>• Prendre l'information : bien s'orienter / utiliser la bonne surface (intérieur)</li> </ul> |



**Pratique identique à la phase 1**

**(Possibilité de passer sur niveau sur  
demande à [clozano@loir-et-cher.fff.fr](mailto:clozano@loir-et-cher.fff.fr))**

# Niveau 1



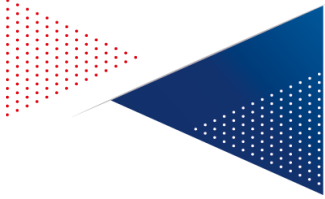
**Samedi 09 Avril (10H00-12H00)**

**Réunion au district pour les clubs Niveau 1**

**Présence obligatoire !**



# La pratique du samedi



|  |          |     |
|--|----------|-----|
| PERIODE 4<br>FEVRIER/MARS/AVRIL          | 26/02/22 | P1  |
|  | 05/03/22 | P2  |
|  | 12/03/22 | P3  |
|  | 19/03/22 | P4  |
|  | 26/03/22 | P5  |
|  | 02/04/22 |     |
| Vacances<br>Scolaires<br>de<br>Printemps | 09/04/22 |     |
|  | 16/04/22 |     |
|  | 23/04/22 |     |
| PERIODE 5<br>MAI/JUIN                    | 30/04/22 |     |
|  | 07/05/22 |     |
|  | 14/05/22 | P6  |
|  | 21/05/22 | P7  |
|  | 26/05/22 |     |
|  | 28/05/22 |     |
|  | 04/06/22 |     |
|  | 11/06/22 | JND |
|  | 18/06/22 |     |



Plateau Niveau 1  
4 équipes par plateau



Plateau Niveau 1  
4 équipes par plateau



Foot à 8 pour les clubs  
intéressés = Organisation  
district

Forme de pratique  
Foot à 5 Terrain  
30/40

Foot à 5 Terrain  
Surface surface d'un  
terrain foot à 8

Foot à 8

# 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

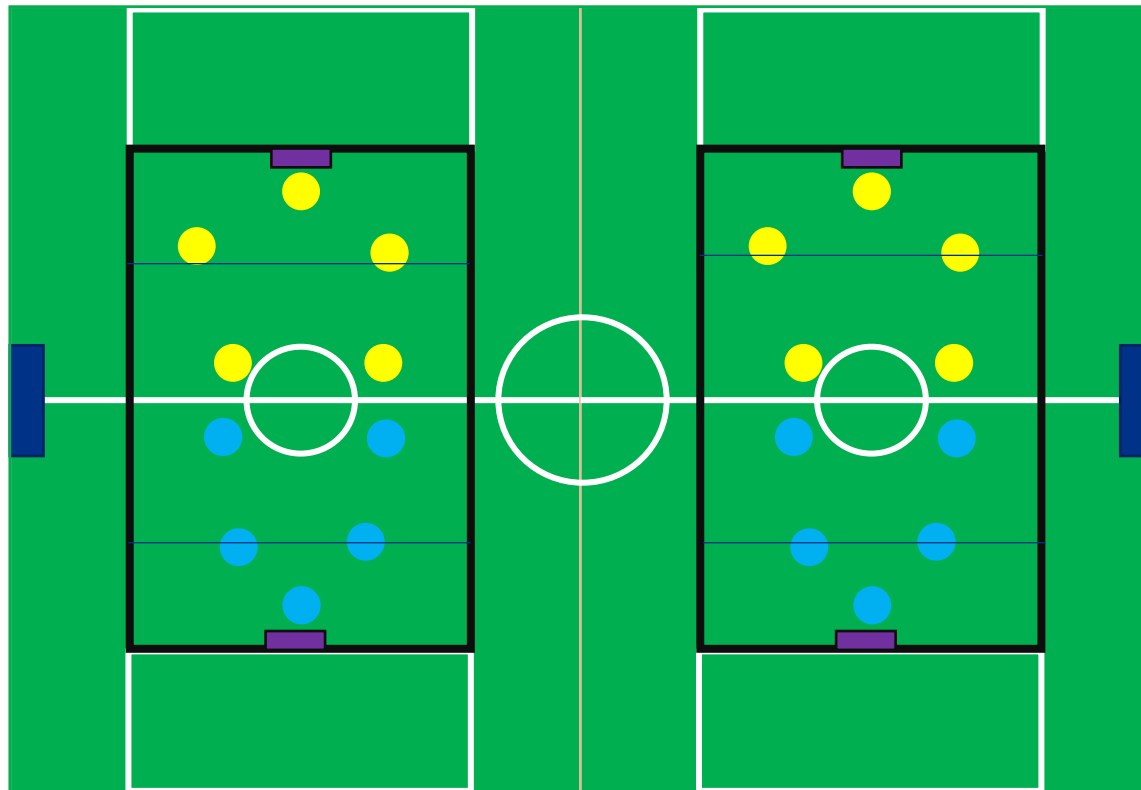
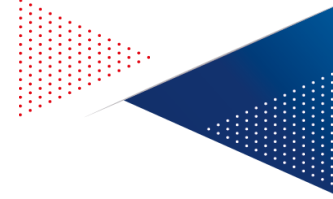
Equipe B

Equipe C

Equipe D

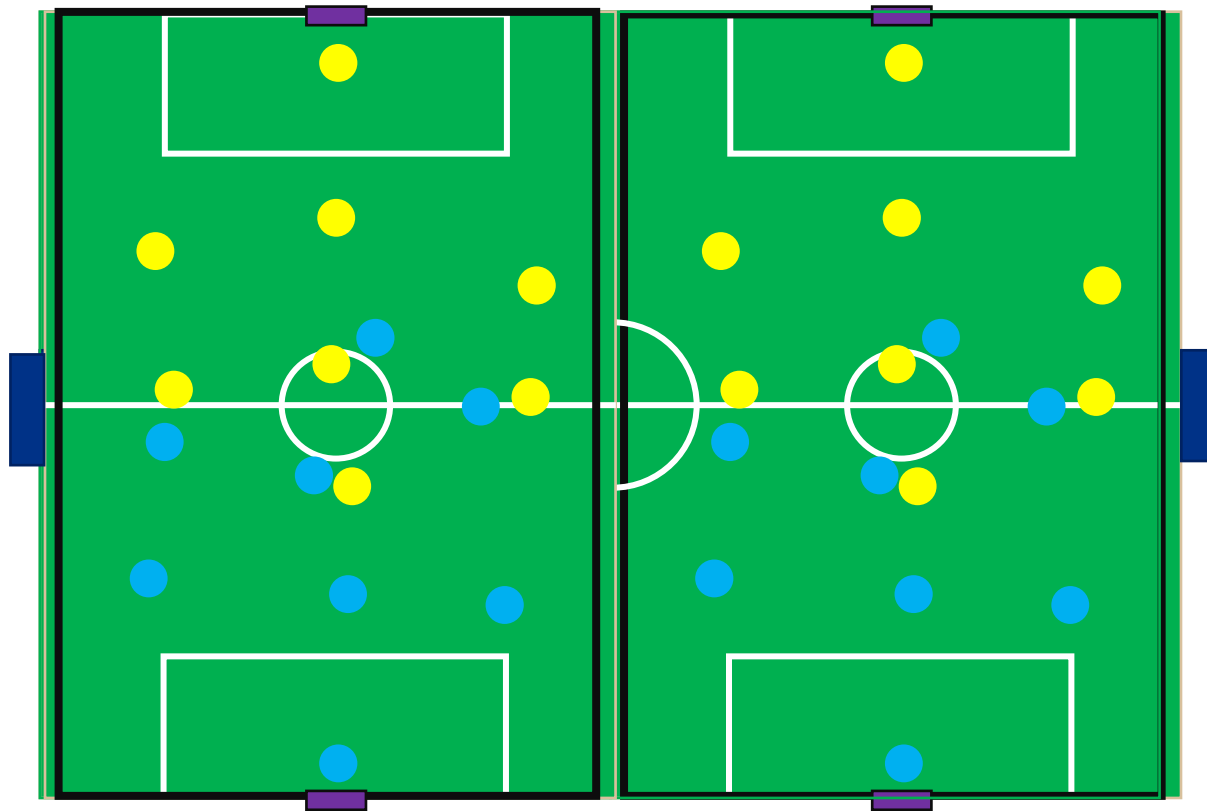
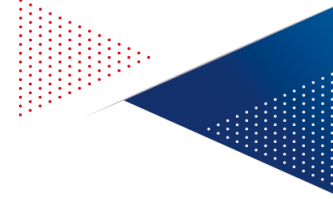
| Terrain 1 | Jonglage |
|-----------|----------|
| A VS B    | C        |
| B VS C    | A        |
| A VS C    | B        |

# La pratique P4 & P5



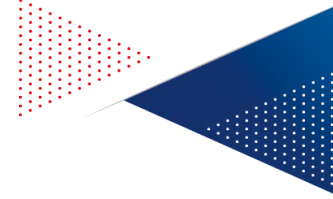
5 contre 5 sur la longueur  
Règle identique au foot 5 traditionnel

# La pratique P6 & P7



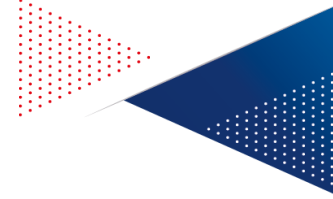
8 contre 8 sur la longueur d'un terrain foot à 8  
Règle identique au foot à 8  
(Voir Règlement sur site)

# L'intérêt



- 1 Limiter l'effet de mode de la pratique à 8 trop rapidement pour trop d'enfant
- 2 Faire découvrir les repères spatio-temporel pour N+1
- 3 Agrandir légèrement puis beaucoup l'espace de jeu

# Jonglerie Niveau 1



| Tâche   |                      | Descriptif   | Éléments pédagogiques   |
|---|----------------------|--|---|
| <p><b>Objectifs :</b></p> <p>Amélioration de la maîtrise technique de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie</p> <p><b>But :</b> Arriver en zone 5</p> <p><b>Consignes :</b></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                |  | <b>Variables</b>  |
|   | 12'                  |  | Tous les joueurs doivent réussir pour monter.<br>Jouer pied droit, puis pied gauche, alterné ou tête.<br>Alterner 1 jonglage haut dessus de la tête et 2 bas...<br>Enchaîner pied/cuisse ou pied/poitrine ou pied/tête<br>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      |  | <b>Méthode pédagogique</b>  |
|   | 2 à 10               |  | <b>DIRECTIVE</b>  |
|   | Espaces              |  | <b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>   |
| 5m x 3m   | <b>Veiller à ...</b> | <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> |   |