

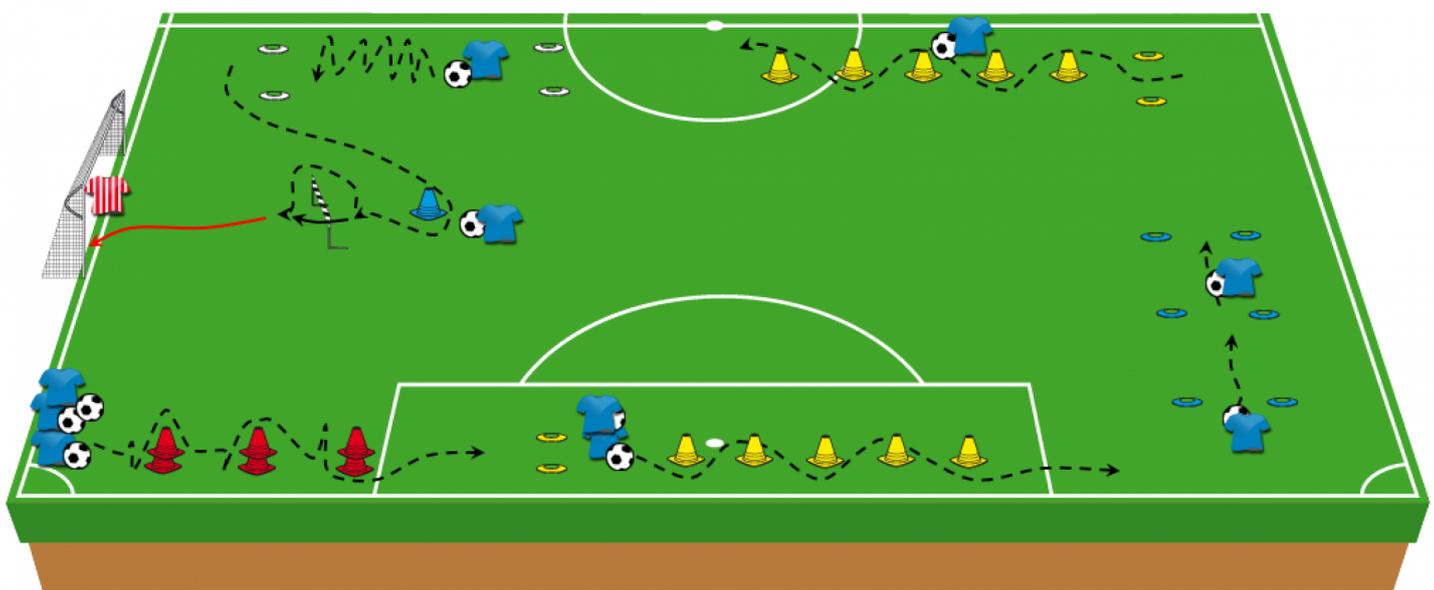
FOOT ANIMATION (U9 - U10 - U11) / TECHNIQUE / Conduite / Dribble 9

Exercice	
 Durée	15 minutes
 Créé le	04/07/2014
Créé par	frederic MAYTRAUD

Joueurs	
 Joueur bleu	10
 Joueur gardien	1

Matériels	
 Cône	6
 Ballon	10

Situation	Non
Jeu	Non
Exercice	Oui



Description	Critères de réussite
<p>Le joueur part en conduite de balle jusqu'à la zone 1. Il effectue 3 "passements de jambes" pour éviter les obstacles, 2 à droite et un à gauche. Il enchaîne par le slalom zone 2 uniquement pied droit. Il passe les 2 coupelles bleues et se présente au début de la zone 3. A cet endroit, celui-ci doit réaliser une conduite de balle "semelle pied gauche" à hauteur des 2 autres coupelles bleues zone 4 : il change de pied et réalise une conduite de balle "semelle pied droit". Il passe 2 coupelles jaunes et entre en zone 5. Là, il doit exécuter un slalom uniquement pied gauche. Il arrive dans la zone 6 : il doit traverser cette zone en jonglant jonglage en mouvement. Il termine son parcours par une conduite de balle, arrive en zone 7 où il effectue un "grand pont" suivi d'un tir. Pendant toute la durée de l'exercice, le joueur doit lever la tête.</p>	

FOOT ANIMATION (U9 - U10 - U11) / TECHNIQUE / Gamme 1

Exercice

 Durée	15 minutes
 Créé le	01/10/2014
Créé par	frederic MAYTRAUD

Joueurs

 Joueur bleu	10
--	----

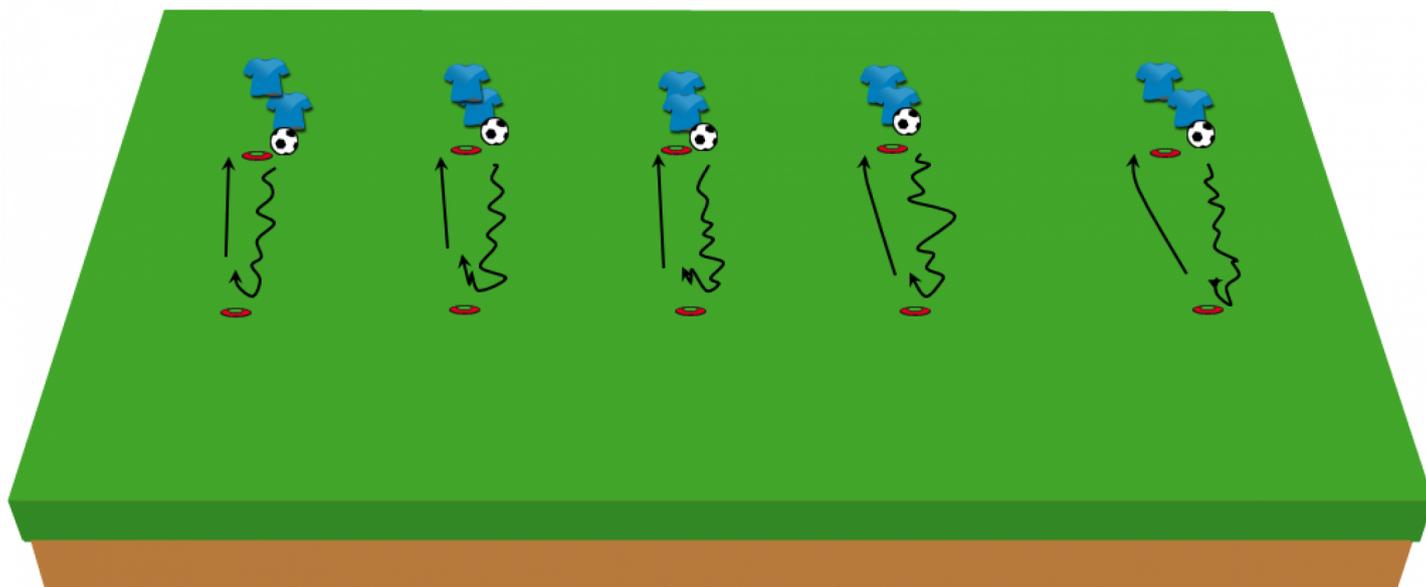
Matériels

 Ballon	5
 Coupelle	10

Partage

Accès	Public
Entraîneur	frederic MAYTRAUD
Club	ST LEU PB 95 FC
Niveau	District
Catégorie	U9 M

Situation	Non
Jeu	Non
Exercice	Oui



Description	Critères de réussite
<p>1) sur 7/8 mètres conduite de balle puis crochet intérieur et remise au partenaire</p> <p>2) sur 7/8 mètres conduite de balle puis crochet extérieur et remise au partenaire</p> <p>3) sur 7/8 mètres conduite de balle puis passement de jambe et remise au partenaire</p> <p>4) faire les même exercices avec pression légère d'un adversaire.</p>	

FOOT ANIMATION (U9 - U10 - U11) / TECHNIQUE / Dribbles 11.6

Exercice

	Durée	15 minutes
	Créé le	01/10/2014
	Créé par	frederic MAYTRAUD

Joueurs

	Joueur bleu	1
	Joueur rouge	1

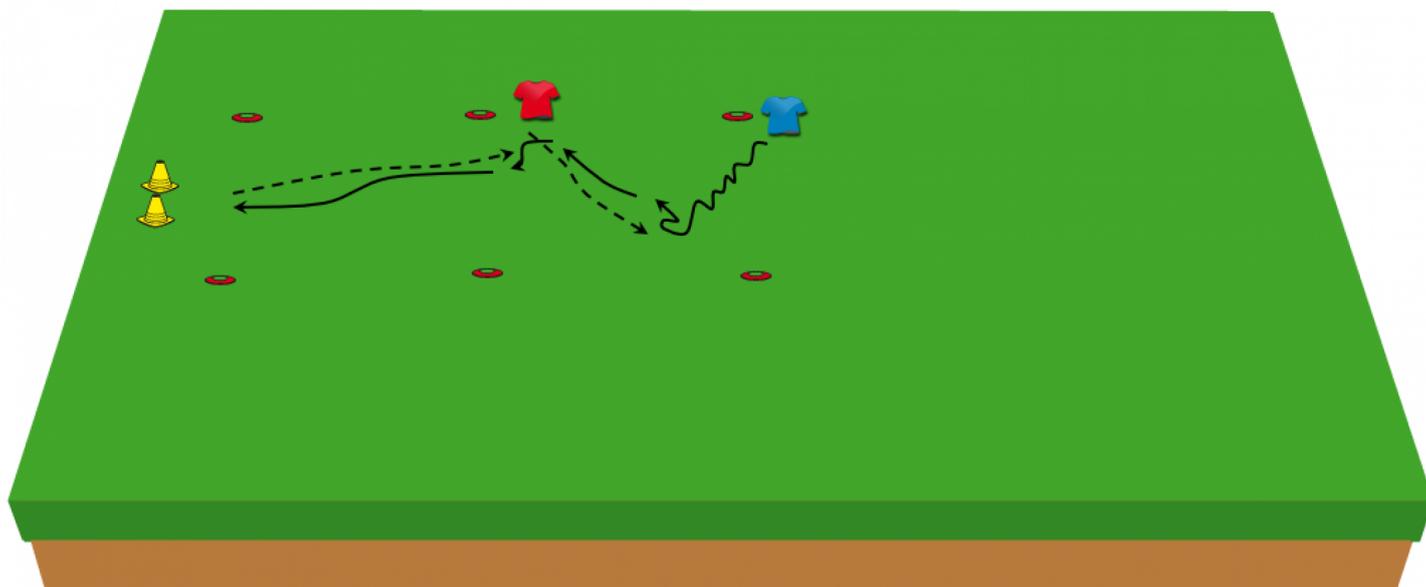
Matériels

	Coupelle	6
---	----------	---

Partage

Accès	Public
Entraîneur	frederic MAYTRAUD
Club	ST LEU PB 95 FC
Niveau	District
Catégorie	U9 M

Situation	Oui
Jeu	Non
Exercice	Non



Description	Critères de réussite
<p>sur un espace de 6 m X 4 m le joueur bleu part en conduite de balle. il efface le joueur rouge par un passement de jambe, puis le joueur jaune par un rateau pied droit. une fois arrivée aux cône jaune, il adresse une passe au joueur rouge qui a pris sa place. le joueur jaune à pris la place du joueur rouge.</p>	

FOOT ANIMATION (U9 - U10 - U11) / TECHNIQUE / Jongles Libre

Exercice

Durée 10 minutes
Créé le 30/06/2014
Créé par frederic MAYTRAUD

Joueurs

Joueur bleu 8

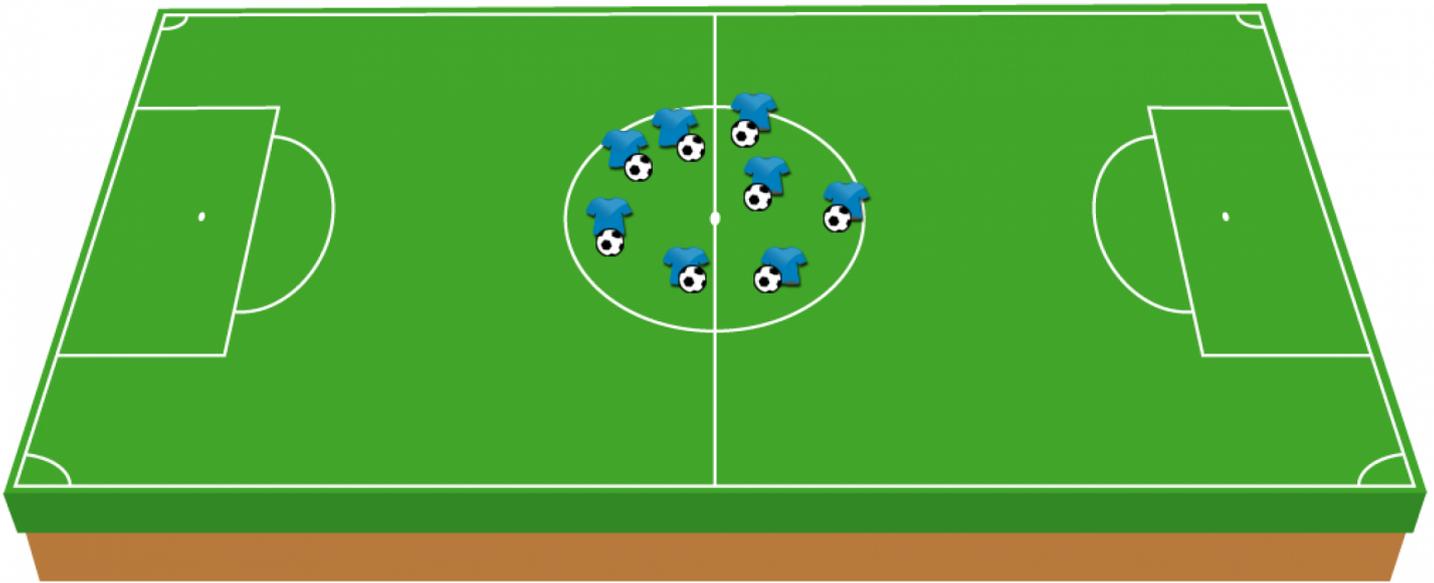
Matériels

Ballon 8

Partage

Accès Multi-équipe
Entraîneur frederic MAYTRAUD
Club ST LEU PB 95 FC
Niveau District
Catégorie U9 M

Situation Non
Jeu Non
Exercice Oui



Description	Critères de réussite

FOOT ANIMATION (U9 - U10 - U11) / TECHNIQUE / Conduite / Dribble 10

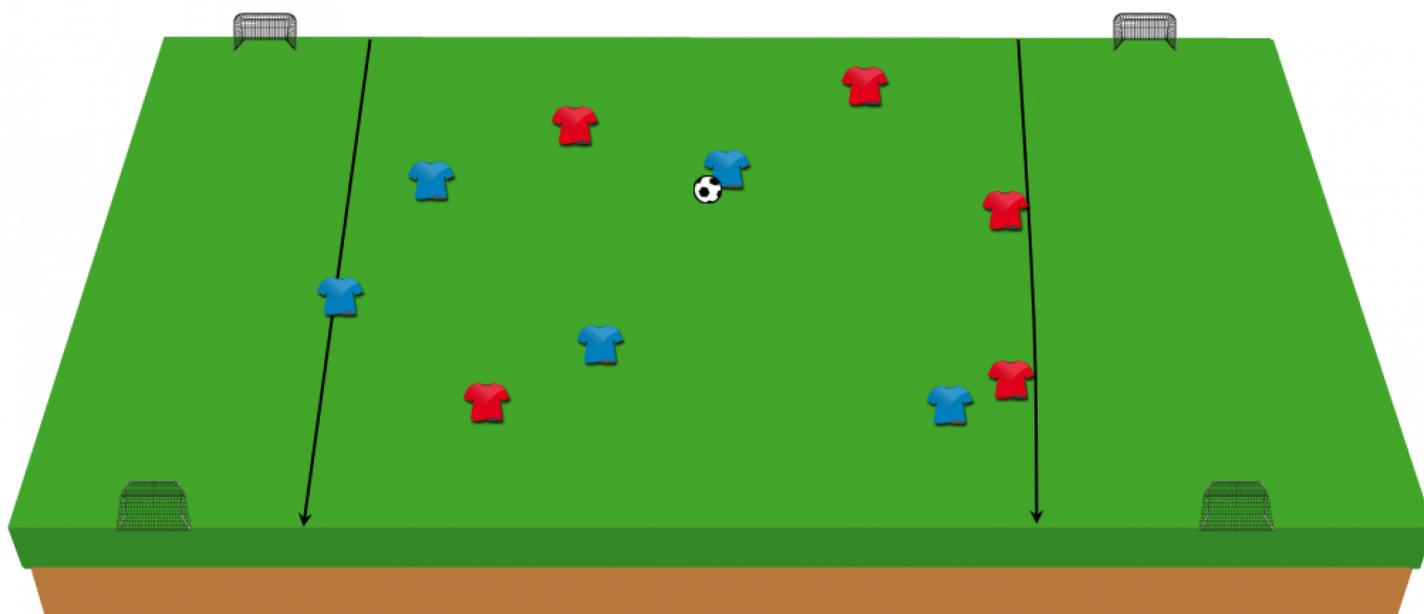
Exercice	
 Durée	15 minutes
 Créé le	27/06/2014
Créé par	frederic MAYTRAUD

Joueurs	
 Joueur bleu	5
 Joueur rouge	5

Matériels	
 Ballon	1
 Petit but	2

Partage	
Accès	Multi-équipe
Entraîneur	frederic MAYTRAUD
Club	ST LEU PB 95 FC
Niveau	District
Catégorie	U9 M

Situation	Non
Jeu	Oui
Exercice	Non



Description	Critères de réussite
<p>dans un terrain de 20 X 20 on trace 2 couloir de 5m chacun. Chaque équipe attaque et défend 2 buts (largeur 2 m) les équipes évoluent librement dans la partie centrale mais dans les couloir, les joueurs ne peuvent pas effectuer de passes. Ils sont donc obligés, pour en sortir de le faire en conduite de balle</p>	