



## ABCs U6-U8 (15 mins)

### PLAN DE SESSION

Session d'agilité pour remettre en question leur capacité à changer de direction et de coordination

1 - Piste droite Marcher par-dessus les haies Aller de ce côté / 2 sauts avec les pieds Accélérer de l'autre côté

2 - Dans et hors des poteaux Courir de l'autre côté / Courir vers le poteau et revenir sur la piste précédente Accélérer de l'autre côté

3 - 360 ° autour de chaque cerceau Toujours tourné vers l'avant / un pied saute dans les cerceaux Accélérez jusqu'à la fin

4 - Course au virage central pour collecter les cônes, la plupart des cônes gagnent

5 - Course, Slalom se heurte à des obstacles avec changement de direction sprint jusqu'à la ligne d'arrivée

### POINTS DE COACHING

Équilibre

Concentration

Contrôle

Pliez les hanches lors du changement de direction

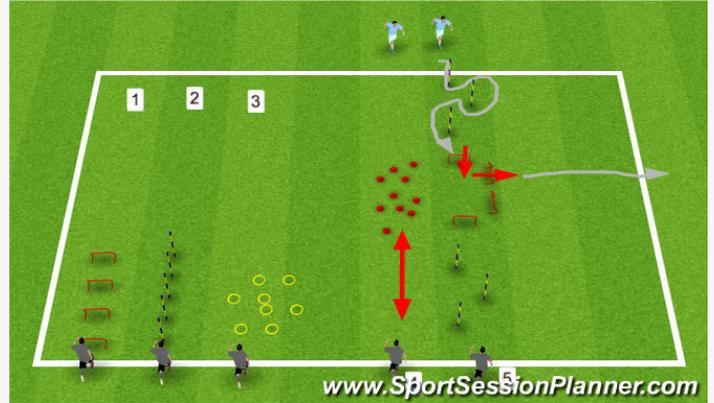
### RÉSULTATS

Capacité à atterrir confortablement

Accélérez après les actions

Mouvements avant et arrière

Équilibre et coordination sous pression



### Learning Objectives

	<b>Technical</b>
	<b>Tactical</b>
	<b>Physical (75%)</b> ABCs - Body movements, Straight lines, Changes of Direction, Balance
	<b>Psychological (25%)</b>
	<b>Social</b>

## Ball Manipulation (15 mins)

### Manipulation de balle

Chaque activité sera réalisée pendant 30 secondes x2

1. Toe Taps - Extérieur - Toe Taps
2. À l'intérieur - Pas à pas - À l'intérieur
3. Rouleaux de semelle
4. Coupes intérieures
5. Coupes extérieures

Prenez un verre et récupérez (1 minute)



### Learning Objectives

	<b>Technical (100%)</b> Individual Skills
	<b>Tactical</b>
	<b>Physical</b>
	<b>Psychological</b> New Skills
	<b>Social</b>

## Dribbling U6-U8 (10 mins)

### PLAN DE SESSION

Les joueurs dribblent en évitant les autres joueurs  
Sur les cris des entraîneurs (1, 2, 3....) Ils exécutent différentes actions

- 1 - Tourner
- 2 - Arrêt pied sur balle
- 3 - Accélérez hors de la boîte et retournez
- 4 - Exécuter une compétence choisie
- 5 - Changer de balle

### POINTS DE COACHING

Tête haute  
Utilisez les deux pieds  
Soyez conscient de l'espace  
Évitez les autres joueurs

### RÉSULTATS

Capacité d'éviter les autres joueurs  
Conscience de l'espace  
Capacité d'arrêter et d'accélérer  
Exécuter une compétence dans des zones restreintes



### Learning Objectives

 	<b>Technical (70%)</b> Controlling the ball under Command and with other players in close proximity
	<b>Tactical</b>
	<b>Physical</b>
 	<b>Psychological (30%)</b> Moving with the ball with other player to distract them
	<b>Social</b>

## U6 - U8 King of the ring (15 mins)

### PLAN DE SESSION

Roi de l'anneau  
Les joueurs ont une balle chacun  
Essayez de frapper la balle des adversaires tout en protégeant la vôtre

### POINTS DE COACHING

Tête haute  
utiliser des mouvements évasifs  
Protégez votre balle

### RÉSULTATS

Les joueurs apprennent à protéger leur balle  
Rechercher des opportunités pour éliminer l'adversaire



### Learning Objectives

 	<b>Technical (60%)</b> Ball Control
	<b>Tactical</b>
 	<b>Physical (20%)</b> Protecting their ball
 	<b>Psychological (20%)</b> Risk/reward
	<b>Social</b> Fun

## U6-U8 - 1v1 (20 mins)

### PLAN DE SESSION

Matches 1v1 - Ligue des Champions

Jeux de 3 minutes

Gagnez vous montez / perdez vous descendez

### POINTS DE COACHING

Emmenez le joueur

Sois positif

Essayez des choses

N'ayez pas peur de perdre en essayant de gagner

Où est l'espace?

Allez dans les deux sens

### RÉSULTATS

Le joueur développe ses compétences

Compréhension du risque / récompense

Compétitif



### Learning Objectives

 	<b>Technical (60%)</b> Dribbling and close control skills
	<b>Tactical</b> Looking for Space
 	<b>Physical (20%)</b>
 	<b>Psychological (20%)</b> Competitive
	<b>Social</b>