



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

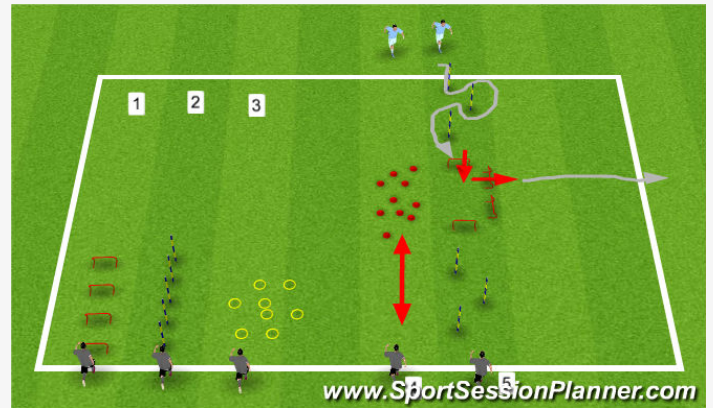
RÉSULTATS

Capacité à atterrir confortablement

Accélérez après les actions

Mouvements avant et arrière

Équilibre et coordination sous pression



Learning Objectives

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

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

	Technical (100%) Individual Skills
	Tactical
	Physical
	Psychological New Skills
	Social

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

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

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

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

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