

LA PHASE DE DEVELOPPEMENT 5 CONTRE 5 : 7-9 ANS

4+K/4+K (7 - 9 ans) diablotins	5/5	U8 U9	Application 2/2 Progressivement vers le jeu court proche	Football as a short passing game without off-side rule
---	------------	----------	--	---

DESCRIPTION DE LA SITUATION DE JEU

5-5 (losange): la forme de match idéale pour la passe jusque 10 mètres environ

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> • conduire et dribbler • passe courte • contrôle balle basse • tir au but à 10m (proche) • tir au but sur centre au sol • libre et être jouable • se démarquer: être disponible en cherchant l'espace libre • rentrée de touche 	<ul style="list-style-type: none"> • mettre la pression, duel ou recul-frein • positionnement entre l'adversaire et le but • marquage court sur passe courte • intercepter ou contrer la passe courte 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ouvrir en largeur 2. ouvrir en profondeur 14. infiltration avec ballon: défier et oser éliminer = challenge 15. se créer une opportunité via l'action individuelle 21. finir le plus vite possible 	<ol style="list-style-type: none"> 5. presser positivement le porteur du ballon 11. ne jamais perdre le duel 12. aller au duel si 100% sûr de le gagner 15. ne pas se laisser éliminer au 1 contre 1 21. barrer toute tentative au but
PHYSIQUE		MENTAL	
<ul style="list-style-type: none"> • FORCE : mouvements naturels, duels (groupes homogènes => équilibre) • SOUPLESSE: période avec la plus grande souplesse • ENDURANCE: la durée de l'entraînement • VITESSE: - de réaction et de départ sous forme de jeu - technique de course, seulement observation et amélioration ludique • COORDINATION : - corporelle - oeil-main - oeil-pied 		<ul style="list-style-type: none"> • Est avide d'apprendre • La concentration augmente • Est prêt à faire partie d'une équipe 	