PROGRAMMATION U9

OBJECTIFS TECHNIQUES

Après une saison au sein de la catégorie U9, le joueur aura été éveillé à :

- **Jongler du pied fort et du pied faible** (35 contacts minimum de chaque**) ainsi que de la tête** (10 contacts).
- **Conduire le ballon** avec les deux pieds, avec ou sans obstacles + **enchaînement.**
- **Contrôler le ballon** des deux pieds (simple et orienté, intérieur, extérieur et cou du pied) **+ enchaînement.**
- **Effectuer des passes** courtes des deux pieds **avec et sans contrôle.**
- **Effectuer des dribbles** *(c'est-à-dire feinte + changement de direction + accélération)* donc initiation au passement de jambe, aux crochets, feinte de corps, de frappe, râteau. **+ enchaîner** par un tir, une passe, un centre ou une conduite.
- **Mettre en œuvre des techniques défensives** : le recul frein et le contre.
- **Effectuer des tirs** cadrés des deux pieds.
- **Effectuer des touches** à la main.

OBJECTIFS TACTIQUES

Après une saison au sein de la catégorie U9, le joueur aura été éveillé à :

- **Occuper le terrain** dans la largeur/la profondeur, **en phase défensive et offensive.**
- Gagner des duels en 1c1 en attaque, en défense.
- Se décentrer du ballon pour prendre des informations sur le terrain.
- Connaître les règles du football à 6.

Acquérir des principes de jeu simples (jouer ensemble) :

1) Attaquer lorsque mon équipe à le ballon :
   - Rechercher le jeu collectif chaque fois que cela est possible.
   - **Rechercher le jeu sur les côtés puis dans la profondeur.**
   - **Jouer en appui ou en soutien.**

2) Défendre lorsque mon équipe n'a pas le ballon (comment ?)
   - Prendre un joueur en marquage individuel pour protéger son but.
   - De se sentir concerné par la récupération collective du ballon.

OBJECTIFS PHYSIQUES

A l'issue de son année passée au sein de la catégorie U9, le joueur devra avoir travaillé en :

- Coordination motrice (maîtrise des déplacements avant et arrière, équilibre et orientation dans l'espace ; latéralisation ; dissociation membres supérieurs/inférieurs ; agilité.)
- Endurance capacité (uniquement à travers les exercices et jeux, il faudra donc veiller à y mettre du rythme.)
- Vitesse de réaction, de course.
- Souplesse à travers les étirements (en fin de chaque séance).

OBJECTIFS PSYCHO-PEDAGOGIQUES

Mentaliser les joueurs :

- Rechercher la qualité dans les exercices, les jeux et les matchs.
- Transmettre une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play.
- Mettre en avant le groupe plus que l'individu.
- Développer l'envie de vouloir toujours progresser.
- Connaître les règles du jeu à 6.
- Participation au rangement du matériel.