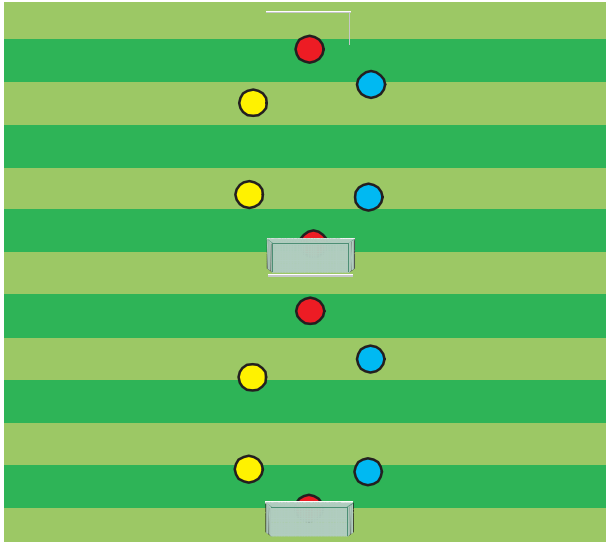


MANCHESTER UNITED U10

1 v 1



Organisation:

- 4 équipes
- Jeu 1v1
- Avec gardiens
- 4 buts
- ¼ de terrain par match

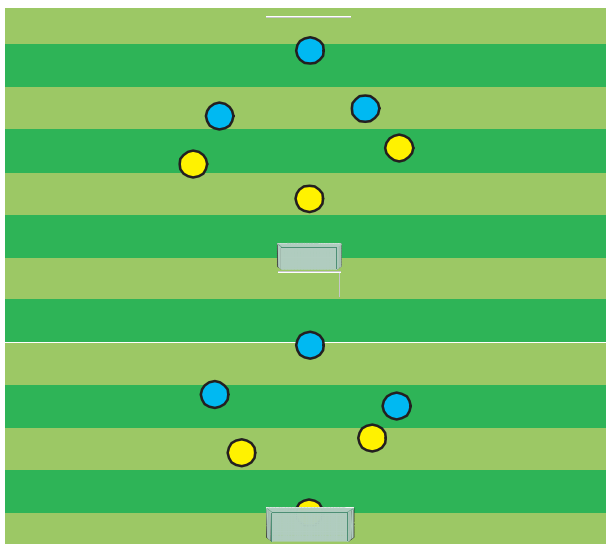
Progression:

- jeu 1v1 durant 3 minutes (x3)
- chaque joueur est dans le but à son tour
- Les gardiens sont les arbitres
- Les joueurs doivent marquer le plus grand nombre possible de buts
- Les équipes peuvent aller n'importe tout sur le terrain (pas de lignes)

Variation:

- Utiliser un ballon plus petit; très bien pour les contrôles

3 v 3 puis 6v6

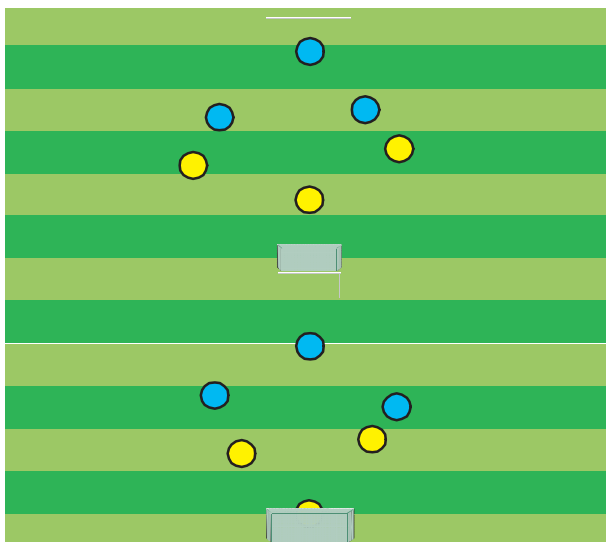


Organisation:

- 4 équipes
- Jeu 3v3
- Avec gardiens
- 4 buts
- ½ de terrain par match

Progression:

- Le gardien dans le grand but reste gardien
- Les équipes qui défendent les petits buts (absents sur le graphique) sur la ligne de fond peuvent jouer sur tout le terrain à l'exception d'un joueur qui doit rester dans sa moitié de terrain.
- Durée: 5 minutes puis changement



Organisation:

- 2 équipes
- J e u 6 v 6
- avec gardiens
- 2 buts

Progression:

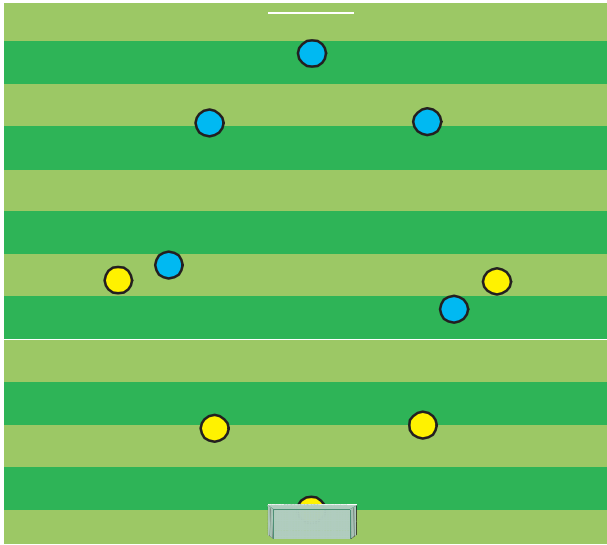
- Jeu en possession
- Mouvement sans la balle , être à même de recevoir la balle. (" peut il me voir?")
- Duration: 2x 5 minutes

Coaching:

- Penser à l'espace et aux différents types d'espaces , les bons et les mauvais.

MANCHESTER UNITED U10

5 v 5



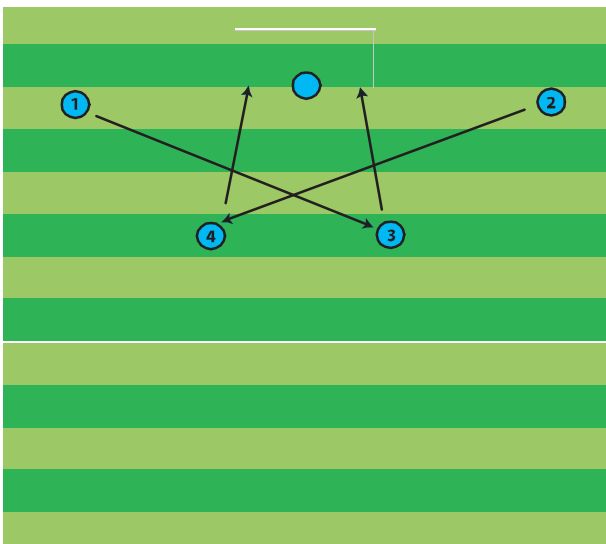
Organisation:

- 2 équipes
- 5v5
- avec gardiens
- 2 buts

Progression:

- Jeu de possession
- Conduire et donner la balle pour la construction
- Durée: 2x 5 minutes

Finition à la volée



Organisation:

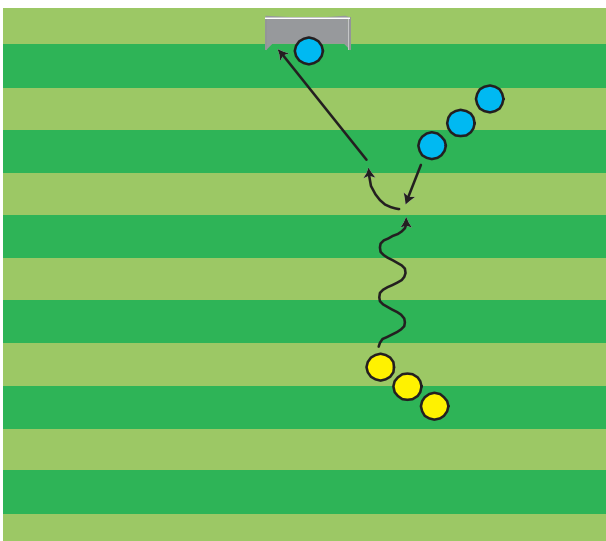
- terrain comme illustré
- 4 joueurs et un gardien

Progression:

- joueur 1 effectue une passé dans la zone
- joueur 3 frappe au but (de volée)
- joueur 2 effectue une passé dans la zone
- joueur 4 frappe au but (de volée)

Coaching:

- position de frappe
- Tourner à gauche et à droite



Organisation:

- 2 lignes de joueurs
- 1 de défenseurs
- 1 d'attaquants

Progression:

- L'attaquant conduit la balle vers le défenseur et initie le duel 1v1
- L'attaquant tente d'éliminer le défenseur et de marquer

Coaching:

- Approcher rapidement le défenseur
- Essayer d'éliminer le défenseur sur la vitesse.