



# **DÉFIS U9**

## **PHASE PRINTEMPS**

### **SAISON 2024 - 2025**



- **8 FÉVRIER - THÈME 6 : SÉCURISER ET MAITRISER LA POSSESSION**
- **15 FÉVRIER - BALLON MAGIQUE (3 VS 3)**
- **15 MARS - PEF : CULTURE FOOT**
- **29 MARS - BALLON MAGIQUE (3 VS 3)**
- **5 AVRIL - PEF : SANTÉ**
- **12 AVRIL - LE 8 X 2 PASSAGES**
- **10 MAI - PEF : ENVIRONNEMENT**
- **24 MAI - JONGLAGE**

**DÉFIS U9**  
**PHASE PRINTEMPS**  
**SAISON 2024 - 2025**



# 8 FÉVRIER - THÈME 6 : SÉCURISER ET MAÎTRISER LA POSSESSION

## THÈME 6 : SÉCURISER ET MAÎTRISER LA POSSESSION

**OBJECTIF : TROUVER SON PARTENAIRE**





PÉRIODE 3		
JANVIER > VACANCES FÉVRIER		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

### ORGANISATION

ESPACE	EFFECTIF
 <p>L 11m x l 18m L = Longueur • l = largeur</p>	<p>5 X </p> <p>5 X </p>
MATÉRIEL PAR TERRAIN	TEMPS DE JEU
<p>0 X </p> <p>6 X </p> <p>5/5 X  </p>	<p>10'</p>
DEGRÉ DE DIFFICULTÉ	
<p>★★★★★</p>	

### SCHÉMA



- > Conduite de balle 
- > Déplacement du joueur sans ballon 
- > Passe courte 
- > Passe longue 

### SITUATION U8/U9

#### DÉROULEMENT

##### CONSIGNES

3 bandes de terrain dont une rivière de 3 m. Touches libres.  
Départ simultané sur les 2 ateliers (1').  
Possibilité de réaliser des échanges dans une même bande.

##### BUTS

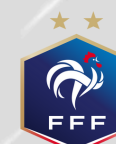
1 point : l'équipe qui réalise le plus grand nombre d'échanges à travers la rivière aux crocodiles en 1'.

### INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

ADAPTATION DE L'EFFECTIF	VARIANTES	ANIMATION	VEILLER À...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 joueurs = 3 joueurs sur une bande</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer 2 ballons par atelier</li> <li>• 4 touches maxi (ou 3 si niveau supérieur)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Active</li> <li>• Faire répéter l'action</li> <li>• Questionner / Orienter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Changer les défenseurs : 1 mn</li> <li>• Compter les points</li> <li>• Valoriser les initiatives</li> <li>• Prendre l'information</li> <li>• Se dégager de l'alignement / ne pas être trop prêt de la rivière / utiliser la bonne surface</li> </ul>



**DÉFIS U9**  
PHASE PRINTEMPS  
SAISON 2024 - 2025



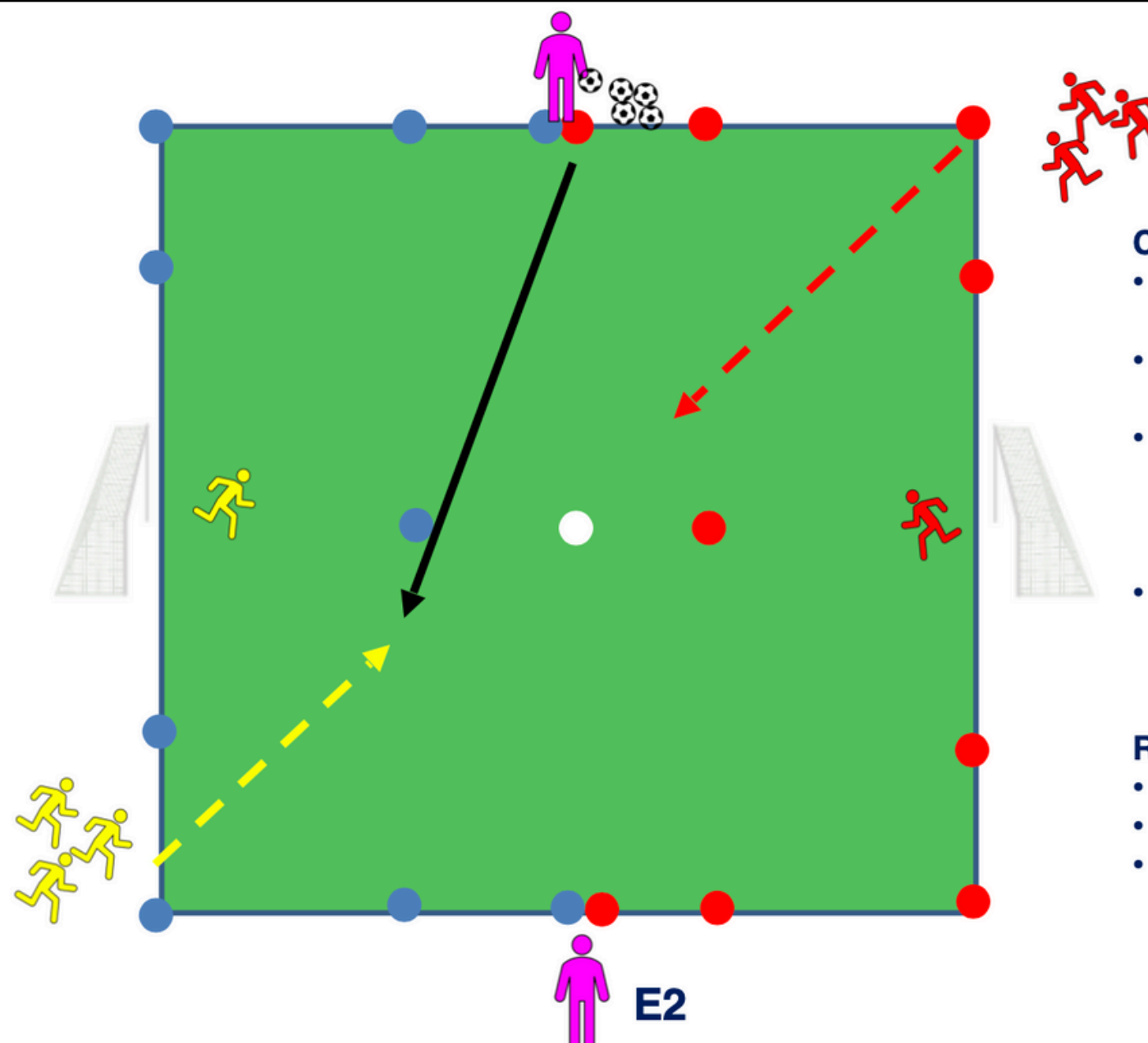
# 15 FÉVRIER - BALLON MAGIQUE (3 VS 3)



**DÉFIS U9**  
**PHASE PRINTEMPS**  
**SAISON 2024 - 2025**

## GRANDS PRINCIPES

- **Educateur équipe 1 (E1) transmet le ballon au 1er joueur rouge ou jaune** (passe dans les pieds du joueur).
- **Le joueur ayant le ballon doit aller marquer dans le but adverse en éliminant son adversaire.**
  - Si l'adversaire récupère le ballon, il tente de marquer à son tour.
  - Si le ballon est récupéré par le GB; relance à son partenaire.
  - Si le ballon sort en touche ou en sortie de but, E1 injecte un 2<sup>ème</sup> ballon en criant « Ballon magique ». Les joueurs se disputent alors ce ballon.
  - A la fin de la séquence, les enfants quittent le terrain par les portes latérales et on recommence avec 2 autres.



## CONSEILS pour E1 :

- Ne pas dépasser 30 secondes de jeu (1 à 2 ballons)
- Ne pas donner le ballon toujours à la même équipe
- Sur le ballon magique, donner correctement le ballon (à la main ou aux pieds) pour favoriser le contrôle de la part des enfants.
- Essayer de donner le ballon à un joueur/joueuse l'ayant eu le moins souvent.

## ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Contrôle le temps de la séquence
- Au bout de 4 passages, changer les GB



# 15 MARS - PEF : CULTURE FOOT

1- Parmi les valeurs de la FFF, que signifie la lettre P du mot « P.R.E.T.S. » : Plaisir, Partage ou Personnel ?  
**Plaisir (Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité)**

2- Après le coup de sifflet de l'arbitre, quel événement déclenche le match ?  
**L'engagement**

3- Quel pays est le plus titré de l'histoire de la Coupe du Monde : France, Italie ou Brésil ?  
**Brésil (5 titres : 1958, 1962, 1970, 1994, 2002)**

4- Quel joueur a remporté le plus de Ballon d'Or ?  
**Lionel Messi (8 fois)**

5- Quel est le joueur le plus capé de l'histoire de l'Equipe de France A : Marcel Desailly, Hugo Lloris ou Thierry Henry ?  
**Hugo Lloris (145 sélections)**

6- Comment appelle-t-on la pratique du football se rapprochant du tennis : le futsal, la teqball ou le futnet ?  
**Futnet (aussi connu sous le nom de tennis-ballon)**

7- Qu'utilise l'arbitre pour signaler une faute ?  
**Un sifflet**

8- Quelle est la meilleure buteuse de l'histoire de l'Equipe de France féminine : Eugénie Le Sommer, Wendie Renard ou Sandrine Soubeyrand ?  
**Eugénie Le Sommer (93 réalisations)**

9- Mon 1er est le lieu où arrive les trains, mon 2nd est le verbe dire à la première personne du singulier, mon troisième est un chiffre ; mon tout est un poste.  
**Gardien (gare-dis-un)**

10- Quel est l'emblème des Equipes de France de football ?  
**Le coq (visible sur le logo)**



**DÉFIS U9**

**PHASE PRINTEMPS  
SAISON 2024 - 2025**

# 29 MARS - BALLON MAGIQUE (3 VS 3)

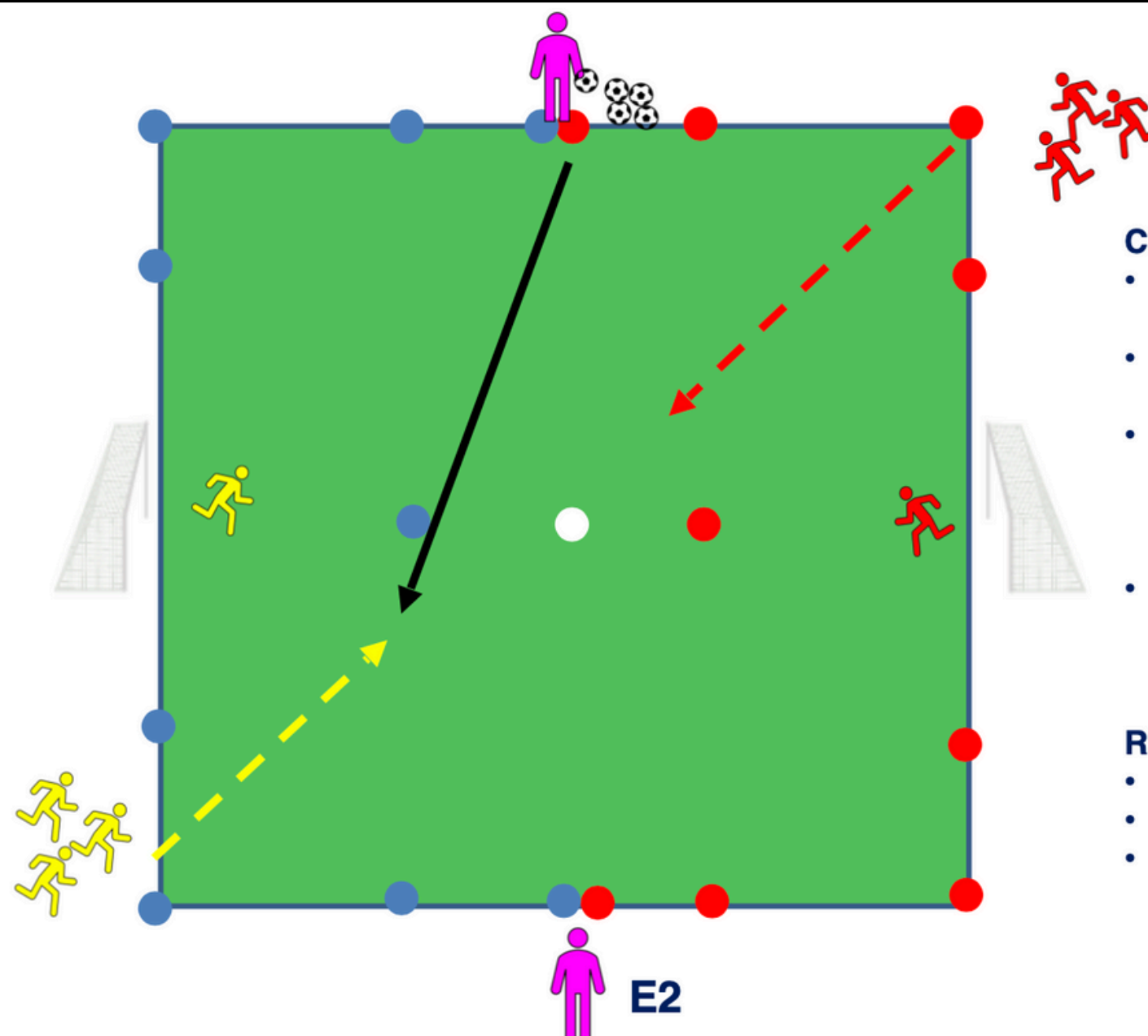


**DÉFIS U9**  
**PHASE PRINTEMPS**  
**SAISON 2024 - 2025**

## GRANDS PRINCIPES

- Educateur équipe 1 (E1) transmet le ballon au 1er joueur rouge ou jaune (passe dans les pieds du joueur).
- Le joueur ayant le ballon doit aller marquer dans le but adverse en éliminant son adversaire.

- Si l'adversaire récupère le ballon, il tente de marquer à son tour.
- Si le ballon est récupéré par le GB; relance à son partenaire.
- Si le ballon sort en touche ou en sortie de but, E1 injecte un 2<sup>ème</sup> ballon en criant « Ballon magique ». Les joueurs se disputent alors ce ballon.
- A la fin de la séquence, les enfants quittent le terrain par les portes latérales et on recommence avec 2 autres.



## CONSEILS pour E1 :

- Ne pas dépasser 30 secondes de jeu (1 à 2 ballons)
- Ne pas donner le ballon toujours à la même équipe
- Sur le ballon magique, donner correctement le ballon (à la main ou aux pieds) pour favoriser le contrôle de la part des enfants.
- Essayer de donner le ballon à un joueur/joueuse l'ayant eu le moins souvent.

## ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Contrôle le temps de la séquence
- Au bout de 4 passages, changer les GB



# 5 AVRIL - PEF : SANTÉ

- 1- Pour être en bonne santé, qu'est-il important de manger 5 fois par jour ? **Des fruits et légumes**
- 2- Pourquoi est-il important de faire un échauffement avant de commencer à jouer au football ? **Pour préparer les muscles et éviter les blessures**
- 3- Trouvez l'intrus : se laver les mains, porter un masque, porter un bonnet. **Porter un bonnet (se laver les mains, porter un bonnet sont des moyens de lutter contre les microbes)**
- 4- Quel est le meilleur moment pour manger avant un match de football : 1h, 3h ou 12h ? **3h pour avant le temps de digérer.**
- 5- Qu'est-il important de faire avant, pendant et après un match de football ? **Boire (pour rester hydraté et éviter la déshydratation)**
- 6- Après un match, que dois-je faire pour éviter le développement des microbes ? **Prendre une douche (et ne pas oublier de se savonner)**
- 7- A quelle fréquence est-il conseillé de se brosser les dents : 2 fois par jour, 3 fois par semaine, 1 fois par mois ? **2 fois par jour (se brosser les dents trop souvent pourrait abimer les gencives, à l'inverse des bactéries pourraient apparaitre)**
- 8- Que faut-il faire tous les jours pendant 30 min, pour être en bonne santé ? **De l'activité physique (marche, course à pied, vélo, ...)**
- 9- Mon 1er relie deux idées, mon 2nd commence une question pour connaitre une identité, mon 3ème est le contraire de « occupé ». Mon tout est un synonyme de « stable ». **Equilibre (Et-qui-libre)**
- 10- Avant un match ou un entrainement, pour avoir beaucoup d'énergie, je dois manger : des frites, du riz ou des chips ? **Du riz (mais également des pâtes, des légumes et des fruits)**



**DÉFIS U9**  
**PHASE PRINTEMPS**  
**SAISON 2024 - 2025**



# 12 AVRIL - LE 8 X 2 PASSAGES

**FAIRE UNIQUEMENT UN 8 AVEC 2 PASSAGES PAR JOUEURS. EX : CHAQUE JOUEUR EFFECTUE SON PREMIER 8, PUIS LORSQUE TOUT LE MONDE EST PASSÉ, LES JOUEURS EFFECTUENT LEUR SECOND 8. 3 PASSAGES MAXIMUM / JOUEUR**

## LE DÉFI CONDUITE DE BALLE «LE DOUBLE 8»

1

### A réaliser avant chaque critérium, sous forme de défi :

- > 1 jeune en duel avec 1 autre jeune par numéro ou par niveau
- > 1 atelier pour 3-4 joueurs
- > Prévoir 3-4 ateliers soit 12 à 16 coupelles ou jalons

2

### Comptage des jonglages :

- > Un point par duel remporté ou par relais victorieux - Qui sera le plus rapide ?
- > Le joueur qui remporte son défi donne un point à son équipe.
- > L'équipe qui a remporté le plus de duels gagne le défi (case à compléter sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi).

3

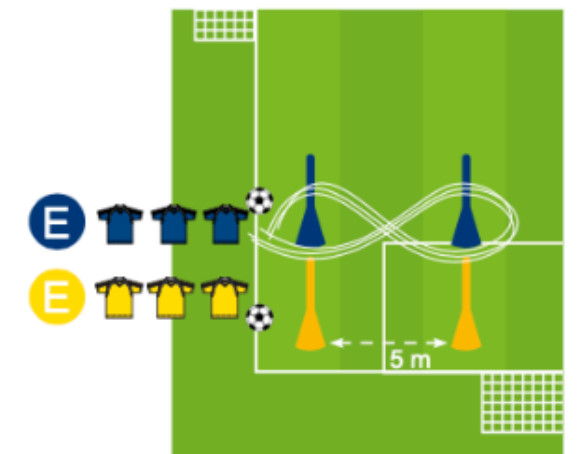
### Nombre de passages :

- > 3 maximum

4

### Consignes évolutives d'une course à l'autre :

- A - Libre
- B - Pied droit uniquement
- C - Pied gauche uniquement



DÉFI  
JONGLAGE

DÉFI  
CONDUITE DE BALLE



**DÉFIS U9**  
**PHASE PRINTEMPS**  
**SAISON 2024 - 2025**



DISTRICT DE LA CÔTE D'OR DE FOOTBALL

# 10 MAI - PEF : ENVIRONNEMENT

- 1- Si tu trouves des déchets par terre sur le chemin de ton entraînement, que dois-tu faire ? **Les ramasser pour les jeter à la poubelle**
- 2- Mon 1er est la première lettre de l'alphabet, mon 2nd on le dit quand on n'a pas compris, mon 3ème se mange et vient de Chine, mon 4ème est la dernière syllabe de « muséum ». Mon tout est la maison du poisson. **Aquarium (A-quoi-riz-um)**
- 3- Lorsque tu te brosses les dents, que peux-tu faire pour économiser l'eau ? **Fermer le robinet**
- 4- Quel est le nom de l'énergie que l'on obtient en utilisant le vent : solaire, éolienne ou hydraulique ? **L'énergie éolienne (l'énergie solaire utilise le soleil, l'énergie hydraulique utilise l'eau)**
- 5- Où peux-tu jeter tes déchets alimentaires après avoir fini de manger : au compost, à la poubelle, dans la rue ? **Au compost (pour qu'ils se décomposent et se transforment en engrais naturel pour les plantes)**
- 6- Pour te rendre à l'entraînement, quel est le moyen de transport le plus respectueux de l'environnement : la voiture, le bus ou le vélo ? **Le vélo (émet 30 fois moins d'émissions de carbone que la voiture)**
- 7- Mon 1er est le contraire de vrai, mon 2nd protège l'œil. Mon tout est dans la pierre. **Fossile (faux-cils)**
- 8- Que faut-il éteindre lorsque l'on quitte le vestiaire en dernier ? **La lumière**
- 9- Complétez la phrase suivante : « A l'entraînement comme en match, pour boire, je privilégie une... » **...gourde réutilisable (plutôt qu'une bouteille en plastique à usage unique)**
- 10- Quel est le déchet qui va mettre le plus de temps à se décomposer, si je le jette en pleine nature : une canette, un trognon de pomme ou un chewing-gum ? **Une canette (il faut environ 200 ans à une canette pour se décomposer, 5 ans pour un chewing-gum et 1 mois pour un trognon pomme)**



**DÉFIS U9**  
**PHASE PRINTEMPS**  
**SAISON 2024 - 2025**





# 24 MAI - JONGLAGE

## LE DÉFI JONGLAGE

1

### A réaliser avant chaque rencontre, sous forme de défi :

- > 1 jeune face à 1 autre par numéro ou par niveau.

2

### Comptage des jonglages :

- > Par le joueur en attente.
- > Résultats inscrits sur la feuille de rencontre par l'arbitre ou l'éducateur avant le coup d'envoi.
- > Possibilité de réaliser un suivi de la progression des enfants en U11 par niveau et par période (commission district par exemple).

3

### Privilégier des Défis au temps :

- > Les joueurs essaient d'atteindre l'objectif pendant 1'30 minutes par rubrique (PD, PG, ...)
- > Le temps est géré par le responsable.

4

### Objectifs évolutifs d'une période à l'autre.

- > Pied fort + tête (période 1/2)
- > Pied droit et pied gauche (période 2/3)
- > Alterné et tête (période 4/5)
- > Autres possibilités selon les niveaux et les territoires :
  - En mouvement (20 m maximum)
  - Défi dans une zone (Après 10 PD ou PG, tu passes à la zone supérieure avec un nouveau défi)

Objectifs	Pied droit	Pied gauche	Tête	Alterné PD/PG	En mouvement
U11	30	30	10	20	15 m
U10	20	20	5	10	10 m

## DISPOSITIF DÉFI JONGLAGE

5

### Organisation :

- > 1 ballon par binôme
- > Répartition sur un espace suffisant pour mettre les joueurs dans le confort.
- > 1 feuille de jongleries
- > 1 chronomètre

6

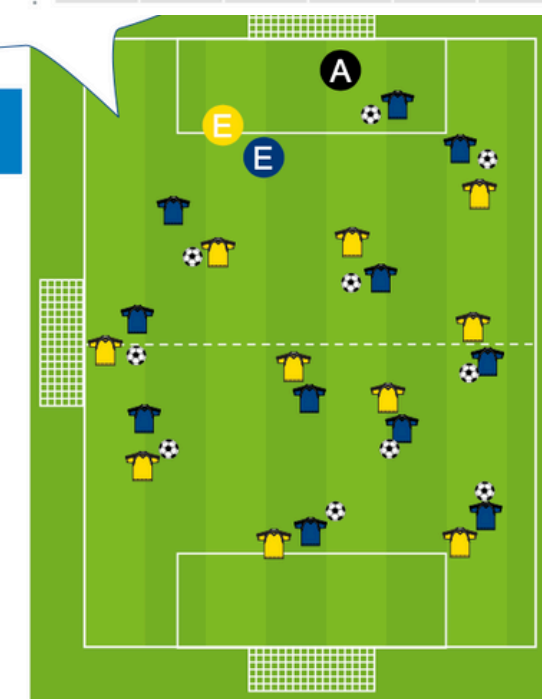
### Départs :

- > A la main
- > Au pied sur les périodes de printemps.
- > Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.

7

### Rattrapage :

- > Une touche de rattrapage autorisée.
- > Possibilité de moduler selon les niveaux et les territoires.



**DÉFIS U9**  
**PHASE PRINTEMPS**  
**SAISON 2024 - 2025**

