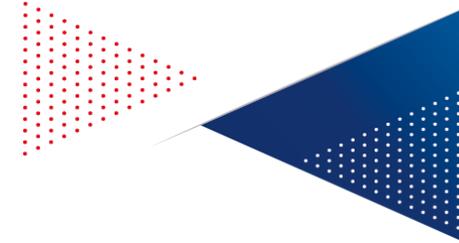
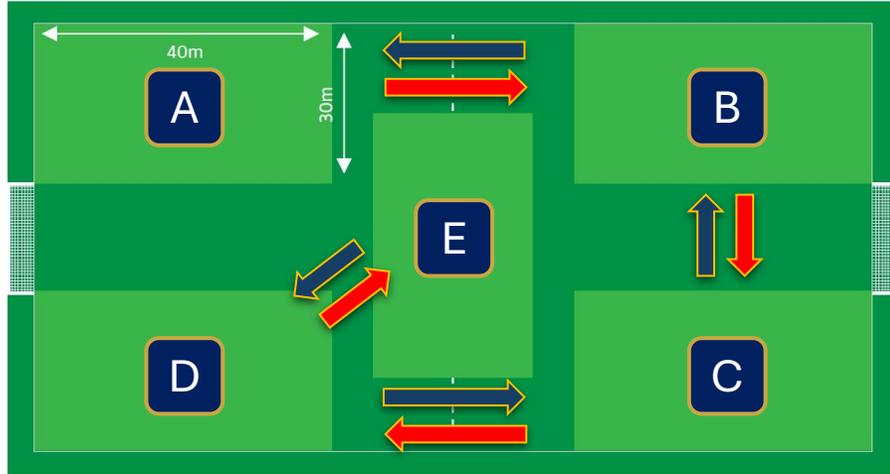




# PLATEAU U9 SPECIFIQUE



Foot à 5 - 4 terrains de 40m x 30m



Matches sous forme de montante/descendante  
Montée vers le terrain A

8 équipes

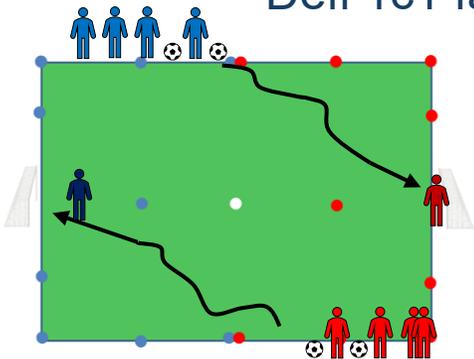
(si 10 équipes,  
5<sup>ème</sup> terrain  
au milieu)



Le même temps de jeu pour tous :  
un droit pour les enfants,  
un devoir pour les éducateurs

## Phase 1 : Jeu d'échauffement

Défi 1c1 face au gardien



### Consignes

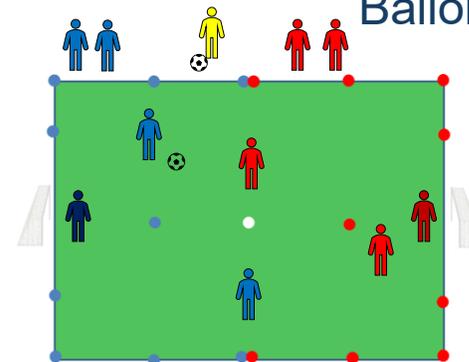
Départ simultané en conduite de balle pour tenter de marquer face au gardien

### But

1 point par but marqué

## Phase 2 : Jeu d'échauffement

Ballon magique



### Consignes

2 contre 2 (+1 gardien par équipe) pendant 30 secondes maxi ⚠

Si le ballon sort (ou but), l'éducateur injecte un 2<sup>nd</sup> ballon en le donnant à l'autre équipe