

L'entraînement du mercredi

Séance d'éveil

	DUREE	CONTENU	OBJECTIFS
Partie 1	12 minutes	Match à effectif réduit ou Parcours de coordination	Amélioration des déplacements et de la coordination générale
Partie 2	10 minutes	Relais ou jeu scolaire adapté au football	Découverte de la notion d'équipe. Amélioration de la vitesse de réaction
PAUSE	5 minutes		Récréation
Partie 3	12 minutes	Jeu d'éveil technique ou Parcours technique	Découverte globale de tous les gestes du Football grâce à des jeux et des formes jouées dans lesquels l'imitation prend une grande part (attention à la démonstration)
Partie 4	10 minutes	Relais technique ou Jeu d'éveil technique	
PAUSE	5 minutes		Récréation
Partie 5	12 minutes	Match : 5 contre 5	Situations de match, sans consigne, ni contrainte (liberté maximale d'action)

Durée totale de la séance : 1 heure 15

Matériel :

- Attention à bien délimiter les zones (plots de couleurs)
- Attention à bien distinguer les équipes (chasubles indispensables)
- Tendre vers un ballon N°3 par joueur

Jeux :

Une gamme de jeux vous est proposée pour le bon développement de votre saison