

MISE EN TRAIN

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 15 Mn

OBJECTIFS



Préparation de la séance, situation dans l'espace, éveil.

LES CERCEAUX

- Les joueurs conduisent le ballon dans un espace délimité par 4 plots.
- Au signal (1) de l'éducateur immobiliser le ballon avec la semelle, s'asseoir dessus, puis repartir en conduite aussitôt.
- Au signal (2) de l'éducateur immobiliser le ballon et exécuter un petit saut à pied joint au dessus du ballon vers l'avant puis vers l'arrière, repartir aussitôt en conduite de balle.
- Au signal (3) de l'éducateur immobiliser le ballon avec la semelle à l'intérieur d'un cerceau, et lever un bras.
- L'éducateur retire 1 cerceau après le signal 3
- Eviter que les joueurs tournent autour des cerceaux, mais occupent tout l'espace (ne pas donner le signal systématiquement dans l'ordre, faire 2 fois 1, puis 3, puis 3, puis 3 fois 2, varier)
- Les joueurs éliminés jonglent sur le coté .
- Les signaux se font au sifflet ou à la voix (personnellement je préfère à la voix) plus animée et permet des fantaisies, semblant d'annoncer 1 et on annonce 2...



Matériel:

1  par enfant, 6  , 1  par enfant , 5  5 , 

PARCOUR DE COORDINATION

ANIMATION SCHEMA

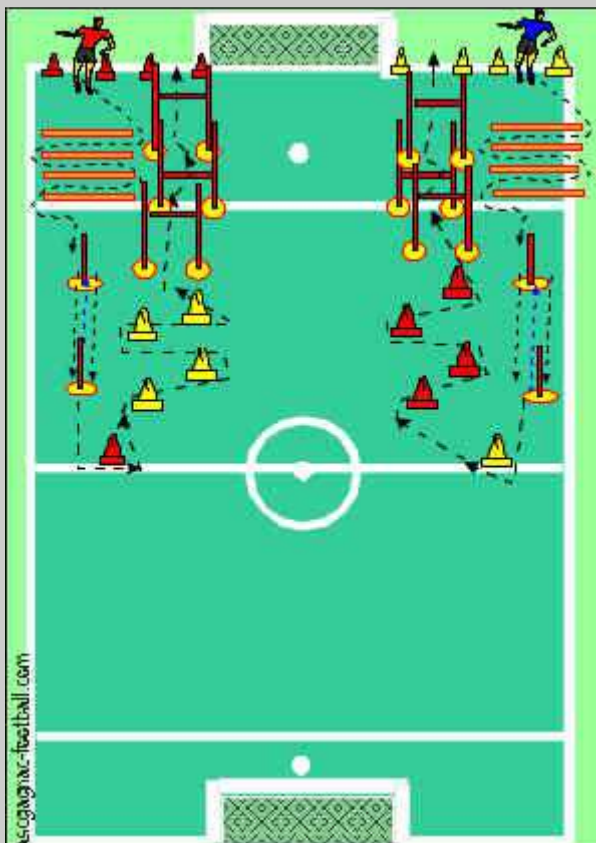
DUREE DE L'EXERCICE 10 Mn

OBJECTIFS

Coordination, appui, passe, controle,

Parcour de coordination

- Prévoir 2 ateliers identiques comme sur le schéma, pour éviter les files d'attente et pour une bonne intensité.
- Le joueur dos à l'atelier en regardant droit devant lui, effectue des pas chassés entre les barres (pas-chassés un pied chasse l'autre bruit du talon).
- Au 1^{er} constrifoot il effectue une accélération, touches le 2^{ème} repart toucher le 1^{er}, puis re le 2^{ème} (important de ne pas contourner le constrifoot, mais de bien marquer un arrêt et un redémarrage).
- Il récupère, marche se réoxygène, et contourne le cône.
- Ensuite il effectue le slalom en petite foulée, passe sous la 1^{ère} haie, sur la 2^{ème}, sous la 3^{ème}.
- Il sprinte et tape la main de son coéquipier, pour passer le relais.



Matériel:

4  4  5  2  3  par atelier

Prévoir une pause de 10 Mn, pour se désaltérer, puis travailler la jonglerie .

EXERCICES TECHNIQUES

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICES 25'Mn

OBJECTIFS

Déplacements de jeu, prise de l'espace passes, controles, frappes.

THEME PASSE, CENTRE, TIR

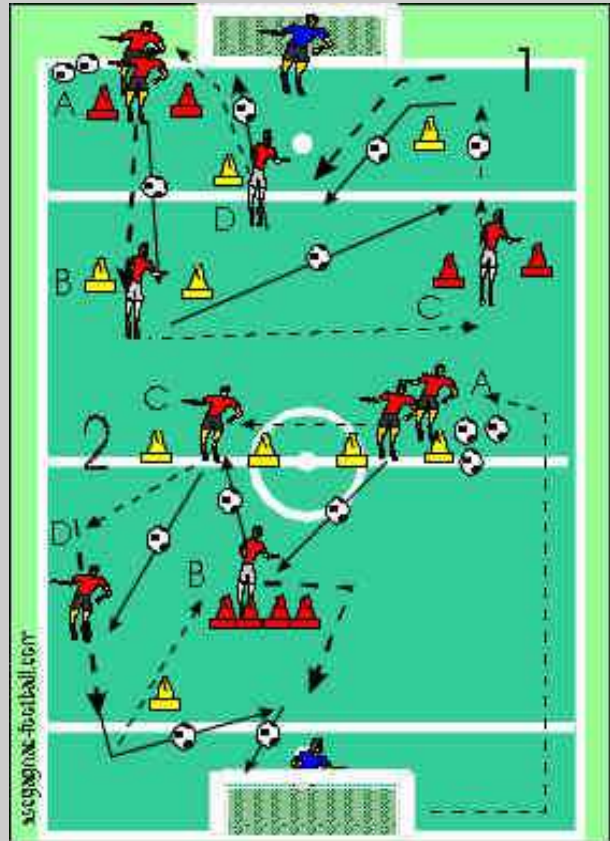
Atelier 1 :

- Le joueur A s'avance effectue une passe de l'intérieur du pied, à B , controle, puis fait la passe dans l'espace à C, qui controle en attaquant le ballon, et centre en retrait sur D.
- D frappe au but du coup de pied.
- A va en B, B en C, C en D, D en A.
- Animer, corriger les attaques de balles, les passes dans l'espace.
- Bien mettre en avant, l'importance de la précision des passes, quelles soient suffisamment appuyées pour accélérer le jeu et surprendre la défense lors du changement de jeu.






THEME APPUI, SOUTIEN, CENTRE, TIR

Atelier 2 :

- A fait la passe à B (appui), et va en C, B controle fait la passe à C (soutien), qui controle et fait la passe dans l'espace devant D, et va en D.
- D centre à l'endroit ou B lui demande le ballon (1er ou 2 ème poteau) .
- Au moment ou D controle la passe de C, B contourne le mur (le mur représente un défenseur) et produit une accélération comme pour éliminer, ou surprendre un défenseur.
- Corriger les passes, les controles, les accélérations, la frappe, bien mettre en avant l'importance de l'appui et du soutien.



Matériel:

15 , 4  + 10  5  5 

Prévoir 5Mn pour se désaltérer.

JEU LIBRE

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn

OBJECTIFS

Appliquer le travail fait tout au long de la séance.

MATCH a thème

- Faire deux mi-temps, la 1 ère positionnement, travail appui, soutien, changement de jeu après avoir travailler en profondeur(vers le but), mettre un challenge si 1 but marqué a la suite de la consigne, il vaut 2 points.
 - La 2 ème mi-temps libre .
 - Arbitrer du bord du terrain .
- Si effectif plus de 14 joueurs, faire tourner toutes les trois minutes.



Matériel:

3  ,6  6 