

Poussins

Séance n° 8.

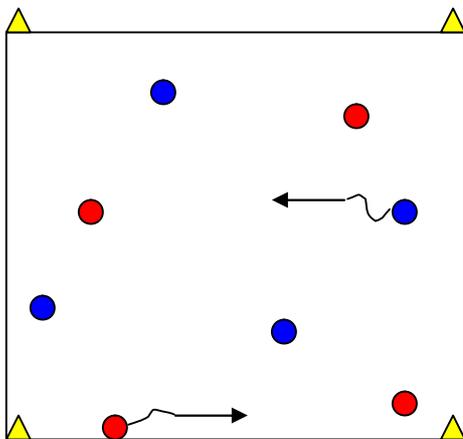
Thème : Dribble

1 – ECHAUFFEMENT

Descriptif de l'exercice

Dans une surface délimitée. Un ballon par joueur. Ballons au pied.

Echauffement et Exercice 1.



Déroulement de l'exercice

Exercice 1 (10 minutes):

Les joueurs sont en mouvement dans l'aire de jeu.

Au signal de l'éducateur, les enfants exécutent un dribble montré par celui-ci :

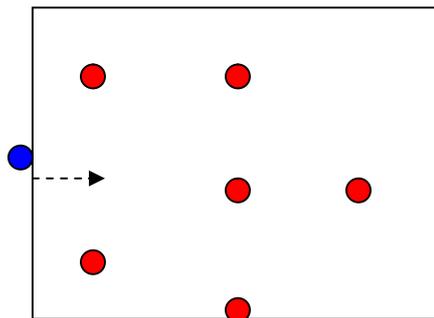
- crochet intérieur pied droit. (2 minutes).
- crochet intérieur pied gauche. (2 minutes).
- double contact (intérieur/intérieur). (2 minutes).
- râteau pied droit. (2 minutes).
- râteau pied gauche. (2 minutes).

2- JEU TECHNIQUE

Exercice sans but

Le jeu du loup et des moutons.

Descriptif de l'exercice



Déroulement de l'exercice

Les joueurs (moutons) avec un ballon par joueur sont en mouvement dans une aire de jeu délimitée.

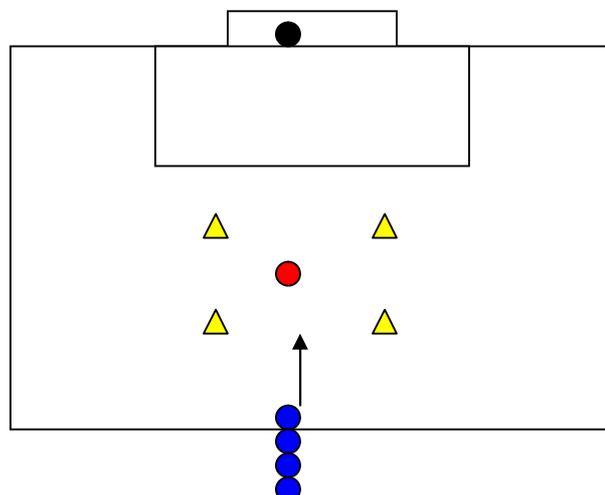
Au signal de l'éducateur, un joueur sans ballon -le loup- entre dans l'aire de jeu et tente de faire sortir le ballon des moutons.

Quel loup croquera le plus de mouton en 1' ?

Faire passer tout le monde au moins une fois loup.

Exercice avec but

Descriptif de l'exercice



Déroulement de l'exercice

Joueurs situés à 15 - 20 mètres du but.

Le joueur part en conduite de balle vers le but et doit passer dans une double porte (matérialisée par des constri-foot ou des plots) défendue par un défenseur pour pouvoir marquer.

Remarques : Faire plusieurs colonnes de joueurs (en fonction du nombre de joueurs) à des angles différents. Varier les angles d'attaque (axe et côtés).

3- JEU RÉDUIT

2 buts à attaquer 2 buts à défendre.

Déroulement de l'exercice

Deux équipes de 2 joueurs s'affrontent sur un petit terrain où il y a 2 buts à attaquer 2 buts à défendre.

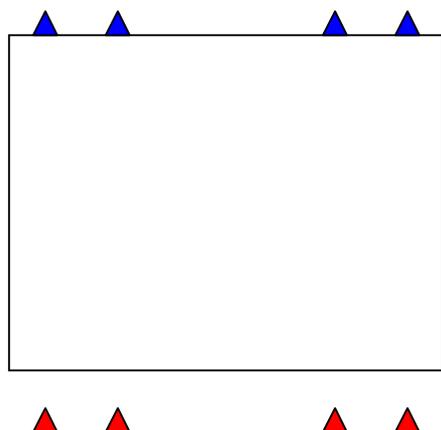
L'équipe des bleus défend les buts bleus et l'équipe des rouges défend les buts rouges.

Pour marquer il faut passer avec le ballon dans un des buts et maîtriser le ballon.

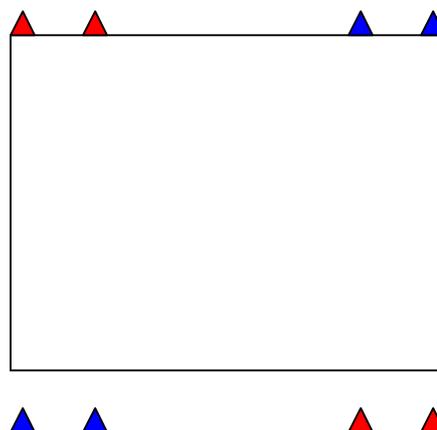
Varier l'emplacement des buts.

Descriptif de l'exercice

Situation 1



Situation 2



4- MATCH À THÈME

Déroulement de l'exercice

Diviser le terrain en deux (ligne médiane). Match normal. Mais 3 contre 3 dans chaque zone. Personne ne peut changer de zone sauf le joueur porteur du ballon. Si perte de balle pour son équipe, il revient alors aussitôt dans son camp.

Descriptif de l'exercice

