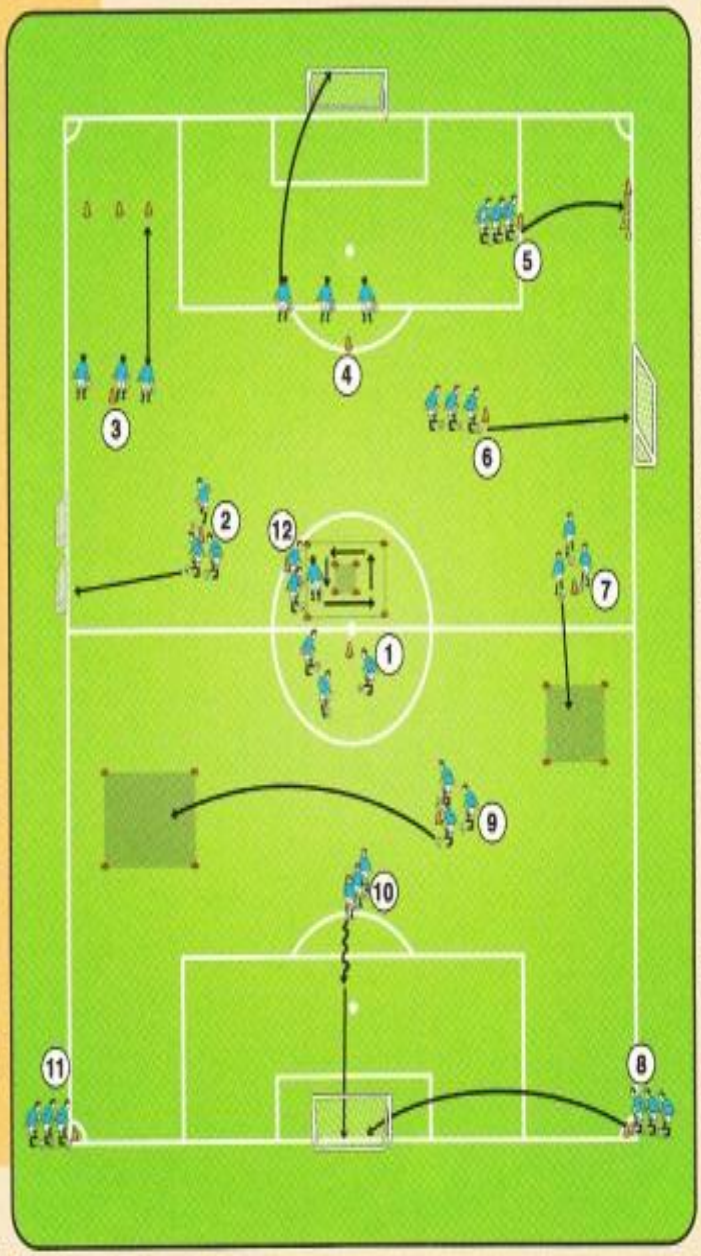
SEANCE 1 - dominante technique : foot golf

Organisation. Douze exercices sur un terrain à 11. Pour commencer, deux, trois ou quatre joueurs par atelier suivant le nombre total de joueurs sur la séance. La mise en place du matériel, qui doit être très visible (cône spécifique pour chaque départ d'exercice), est ici primordiale. Compter 10 à 15 minutes d'explication/ démonstration.

But. Marquer le plus de points possible. Possibilité de faire plusieurs tours du circuit.

Objectif. Répétition de gammes techniques.

Règles. 1 exercice réussi = 1 point. Au bout de 5 essais infructueux, passer à l'exercice suivant sans marquer le point. Interdiction de toucher le ballon de ses partenaires ou de les gêner pendant l'exécution d'un exercice, sinon -1 point ! La partie dure 40 minutes (2x20 minutes entrecoupées de 5-10 minutes de récupération/ hydratation).



Exercice 1 : jonglage
Effectuer 50 jongles du pied fort (deuxième tour : pied faible. Troisième tour : 20 têtes). Si le ballon tombe, on effectue un deuxième essai, puis un troisième, un quatrième et enfin un cinquième... Faire varier le nombre imposé de jongles selon l'âge et le niveau des pratiquants.

Exercice 2 : marquer dans un mini-but.
Le frappeur se positionne à 15-20 mètres d'un mini-but (distance plus ou moins grande selon l'âge et le niveau des pratiquants). Il doit marquer le but.

Exercice 3 : faire tomber la quille
Le joueur est situé à 15 mètres des quilles (distance plus ou moins grande selon l'âge et le niveau des pratiquants). Il doit frapper fort et à ras de terre pour en faire tomber une.

Exercice 4 : toucher la barre transversale
Le joueur pose son ballon sur la ligne des 16m50. Il doit toucher la barre transversale.

Exercice 5 : atteindre la quille
Lever le ballon (pichenette, petite passe lobée...) de façon à ce qu'il touche la quille posée sur 2 jalons.

Exercice 6 : toucher directement le filet
Le joueur se positionne à 10 mètres d'une cage à 7 (distance plus ou moins grande selon l'âge et le niveau des pratiquants). Il droit frapper et toucher le filet avant que le ballon ne rebondisse par terre (frappe tendue).

Exercice 7 : arrêter le ballon dans un carré
Effectuer une passe à terre en faisant en sorte que le ballon stoppe sa course dans le carré (calcul optico moteur) ! Là encore, on fera varier la distance du tireur par rapport au carré ainsi que le périmètre de ce dernier en fonction de l'âge et du niveau des pratiquants.

Exercice 8 : corner rentrant pied droit
Faire rentrer le ballon directement dans la cage (intérieur pied droit, puis intérieur pied gauche au deuxième tour), depuis le point de corner (plus près de la cage selon l'âge et le niveau des pratiquants).

Exercice 9 : jeu long
Le joueur doit frapper le ballon qui doit tomber dans un carré situé à 20-30 mètres (distance plus ou moins grande selon l'âge et le niveau des pratiquants).

Exercice 10 : jonglage en mouvement + reprise de volée
Départ en jonglage à 15-20 mètres de la surface de réparation (distance plus ou moins grande selon l'âge et le niveau des pratiquants). Arrivé dans celle-ci, le joueur frappe le ballon de volée, lequel doit atterrir dans la cage sans toucher le sol avant la ligne.

Exercice 11 : corner rentrant pied gauche
Faire rentrer le ballon directement dans la cage (intérieur pied gauche), depuis le point de corner (plus près de la cage selon l'âge et le niveau des pratiquants).

Exercice 12 : faire le tour du carré en 4 passes
Faire le tour d'un carré dans 4 passes. Le ballon doit revenir dans le carré de départ en 4 passes, sans sortir du grand carré et sans pénétrer dans le petit carré intérieur.

Terminer par le comptage des points, retour au calme et étirements (10-15 minutes).