

MISE EN TRAIN

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 15 Mn

OBJECTIFS

Préparer la séance

ECHAUFFEMENT

- Les joueurs effectuent 2 tour du terrain (20x15) en conduite de balle, un derrière l'autre espacer de 1 mètres, tout en tournant autour de chaque cone et ponctuer d'accélération.
- 2 équipes face à face (les ballons sont placés, entre chaque joueur, 1 ballon pour 2).
- L'educateur lève une assiette (par ex. rouge), les rouges effectuent une passe entre les jambes des bleus (style petit pont) et tentent de récupérer le ballon, pour l'amener sur la ligne face à eux.
- Les bleus essaient de les toucher.
- On compte les points: 1 points par joueurs touchés par l'équipe bleu, 1 points par joueur ayant réussi à amener son ballon sur la ligne sans se faire toucher.
- Tous le monde se repositionnet face à face au centre pour redémarrer le jeu.
- Animez, commentez...faire vivre..



Matériel:

1  pour 2, 4 , 3 , 5 , 5 

COORDINATION

ANIMATION SCHEMA

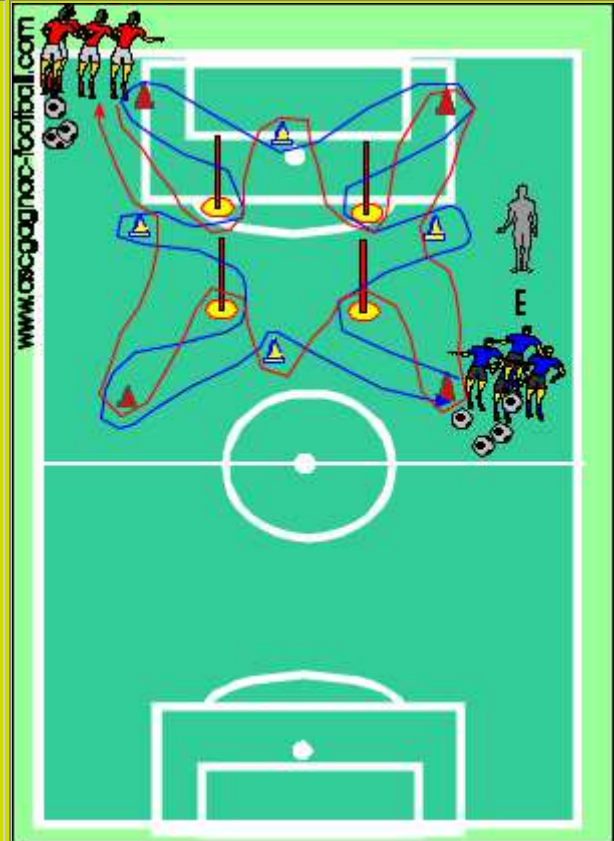
DUREE DE L'EXERCICE 10 Mn

OBJECTIFS




Coordination, Concentration, Conduites de balles, Relation corps ballons

CONDUITE DE BALLE

- 2 équipes positionner chacune dans un angle opposé d'un terrain de (20x20).
- Chaque joueur démarre quand son partenaire à franchit le 3ème plots ou constrifoot(pour éviter la file d'attente.
- L'équipe qui finit la 1ère marque 1 points.
- Recommencez, faites la revanche, puis la belle.
- Soyez vigilant, sur la conduite de balle, les appuis lors du contournements des plots...



Matériel:

1  par enfant, 4 , 4 , 4 , 5 , 5  suivant effectif.

Prévoir une pause étirements simples 5 Mn, puis séance jongle 5 Mn.

INITIATION TECHNIQUE

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 15 Mn

OBJECTIFS

Se mettre en position de frappe, Créer des espaces dans la défense,
Réduire les espace...pour les défenseurs .




3 contre 2

Prévoir 1 ateliers pour 9 ou 10 si effectif + important en mettre 2 en place de part et d'autre du but.

- 2 attaquants, 3 défenseurs , un gardien.
- A fait un appel de balle, en direction de son adversaire direct.
- L'éducateur lui fait une passe, l'atelier démarre, les 2 défenseurs viennent, ainsi que le 2 ème attaquant.
- L'attaquant (A) doit provoqué son défenseur direct, tandis que B donne des fausses pistes.
- Le défenseur, doit rester sur ses appuis, ralentir A, ne pas se jeter.
- L'attaquant A élimine le défenseur C ou joue un une deux avec B.
- B doit se rendre disponible, et jouer entre les défenseur.
- Faire tourner, les attaquants (A va en B) mais aussi les défenseurs deviennent attaquant, tous le monde doit passer à tous les postes.



Matériel:

5  par atelier, 4 , 2 

INITIATION TECHNIQUE

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICES 15 Mn

OBJECTIFS

Passé, Contrôle, Accélération, Centre, Tir, jouer ensemble...

PASSE D'EN LA COURSE

Prévoir 1 ateliers pour 10

- Faire 2 départ un sur le coté droit et l'autre sur le coté gauche.
- B fait une passe tendue dans les pieds de A, puis il accélère franchement pour faire un appel de balle dans le dos de A.
- A conduit son ballon quelques foulée (le temps que B passe dans son dos, recherche du bon timing: très important) puis adresse une passe tendue dans la course de B, avant que celui-ci est franchit la zone des 13 mètres.
- B controle conduit son ballon en ajustant sa course (suivant positionnement de A), pour centrer au bon moment c'est a dire dès que A arrive à l'entrée de la surface.
- A frappe la balle sans contrôle si possible tête, reprise de volée, ciseaux...laisser libre court a leur imagination.
- Dès le centre effectuer (par B) lancer l' atelier coté gauche, ou 2 autres joueurs du même atelier, pour mettre de l'intencité.
- Appliquer vous à corriger les courses qui doivent être calquées les unes sur les autres (Les joueurs accélèrent ou ralentissent en fonction de leur position par rapport à leur partenaire), et les centres.
- Si 2 ateliers faire tourner, les attaquants coté gauche passe à droite et les attaquants droit vont à gauche.



Matériel:

5  par atelier, 4 , 2  par atelier

Prévoir une pause de 5 Mn pour boire, faite un petit tour des exercices précédent, présenter ce que vous attendez du match à thème.

JEU LIBRE

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn

OBJECTIFS

Mettre en pratique, les exercices précédent...

MATCH A THEME

Jeu 9 contre 9

Temps de jeu : 2x8 Mn.

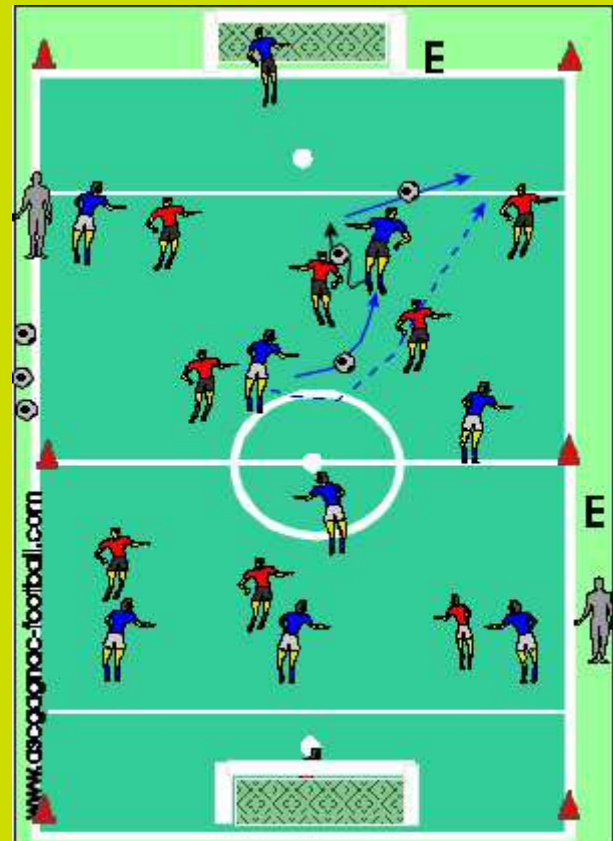
Récupération : 4 Mn.

1 ère partie avec consignes.

- Inciter a faire des appels de balle, des une-deux, des centres, des appels, contre appels, fausses pistes... .
- Prévoir ballons de réserve pour une bonne intensité .
- Surface de jeu 20 X 30 Mètres.

2 ème partie

Jeu libre 9 contre 9



Matériel:

3  , 10  4  5  5 