

## ECHAUFFEMENT

ANIMATION SCHEMA

### DUREE DE L'EXERCICE 15 Mn

#### OBJECTIFS

Préparer la séance, Elever Rythme Cardiaque, Conduite, Passe, Contrôle...


#### ECHAUFFEMENT

##### Passé à 3 :

- 1 ballon pour 3 sur un espace délimité.
- A passe à B qui contrôle conduit le ballon et recherche C.
- C contrôle, conduit le ballon et recherche A.
- Ainsi de suite pendant 5 Mn actif.
- A l'issue de ces 5 Mn demandez aux joueurs de s'espacer davantage (Passes Longues).
- A passe à B si celui-ci effectue un appel (Accélération), B conduit son ballon et fait la passe à C que quand celui-ci fait un appel de balle.
- Animez, commentez, soyez très présents pour une bonne intensité.



Matériel:

1  pour 3 enfants,

## PREPARATION PHYSIQUE

ANIMATION SCHEMA

**DUREE DE L'EXERCICE 30 Mn**

### OBJECTIFS




Physique, Motricité, Rapidité, Endurance, Précision...

#### PREPARATION PHYSIQUE

- Faire 3 série de 3 passages sans arrêt, entrecoupé de 5 Mn de récup.
- Les joueurs partent très légèrement décalé de manière a se retrouvés tous sur le parcours en même temps.
- Le joueur part a cloche pied en poussant le ballon devant lui avec la semelle, jusqu'au cone jaune
- Puis a cloche pied arrière en ramenant le ballon avec la semelle.
- Flèche rouge roulette pied droit latérale.
- Flèche bleu roulette pied gauche latérale.
- Puis slalom extérieur, intérieur du pied droit (puis prévoir 1 serie pied gauche)
- Entre les 2 cones rouges jonglerie libre ou imposée (pied droit, pied gauche, tête...).
- Ensuite slalom intérieur pied droit, intérieur pied gauche.



Matériel:

1  par joueur, 12  6 

## INITIATION TECHNIQUE

ANIMATION SCHEMA

### DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn

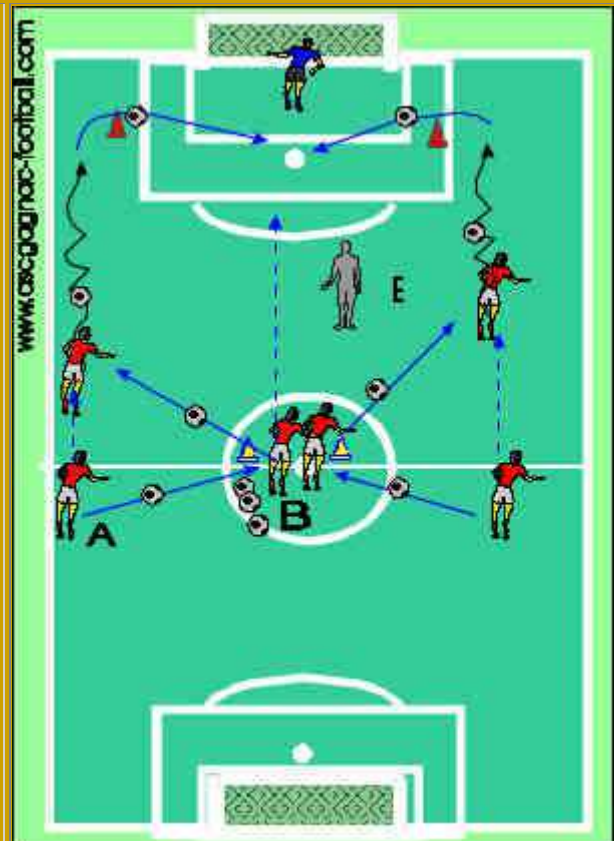
#### OBJECTIFS

Tactique individuelle, Defense en opposition, Ne pas se jeter, Dribble, Duel.

#### CENTRE ET REPRISES DE VOLEE

Faire 2 ateliers 1 à gauche, 1 à droite

- Départ en alternance gauche/droite.
- A fait 1 passe à B.
- B redonne en profondeur dans l'espace pour A et va effectuer un appel devant le but.
- A déborde jusqu'au cône rouge et centre la ou B lui demande la balle.
- Attention B doit calquer sa course sur A pour être dans le timing.
- A reprend le centre de volée du pied, de la tête, suivant la trajectoires.
- Corriger le positionnement de l'attaquant, demandé des appels francs et variés (1<sup>er</sup> poteaux, 2<sup>ème</sup> poteaux, retrait...)
- A ramène le ballon et va en B, B va en A.
- Entraînement pour les gardiens en même temps.



Matériel:

1  par joueur, 2 , 2  par terrain

## INITIATION TECHNIQUE

ANIMATION SCHEMA

### DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn

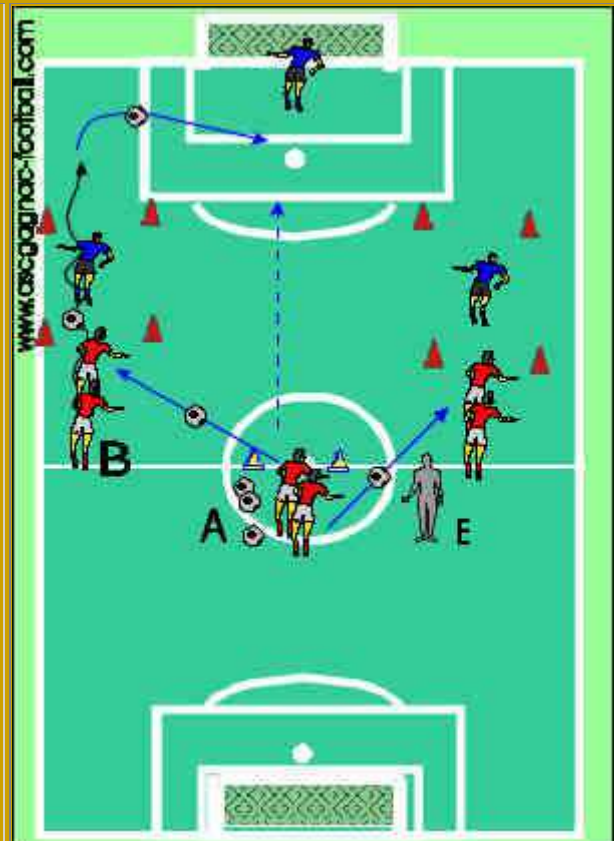
#### OBJECTIFS

Dribbles, Frappes, Centres, Défense, Finition, Protection du but pour les gardiens.



#### CENTRE ET REPRISE DE VOLEE AVEC OPPOSITION

Prévoir 2 zones de 5 m x 5 m délimités par des plots de chaque coté du terrain.

- Des joueurs D défenseurs sont placés 1 dans chaque zone.
- Départ A fait une passe à B.
- B doit éliminer D dans la zone.
- Ensuite il va centrer.
- A fait un appel de balle devant le but, et frappe au but de volée.
- Faire l'exercice sur les 2 cotés du but pour travailler les 2 pieds.
- B va en D, A va en B, D récupère le ballon et va en A.
- Corrigez les dribbles, les centres, les appels de balles et le positionnement sur les frappes de balle.



Matériel:

12 , 8 

## JEU LIBRE

ANIMATION SCHEMA

### DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn

#### OBJECTIFS

Mouvement, Utiliser les appuis, frappe de balle.

#### MATCH 7 contre 7 AVEC APPUIS

- 2 joueurs de chaque équipe placés en appuis dans les couloirs.
- Les joueurs du couloir central, peuvent marquer (tirer) dès qu'ils en ont la possibilité et dans toute la zone.
- Les appuis ne peuvent frapper au but que de leur zone défensive (zone défensive bleu pour les rouges, jaune pour les bleus).
- Par contre s'ils choisissent de remonter le ballon en zone offensive (bleu pour les bleus, jaune pour les rouges).
- Inciter à tirer aux buts.
- Prévoir des ballons de réserve pour une bonne intensité.
- Demi terrain à 11
- Temps de jeu : 3 x 5 Mn, avec récupération : 2 Mn entre chaque temps de jeu



Matériel:

3 , 10 , 6  pour les buts, 7  7 