

## 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<sup>er</sup> constrifoot il effectue une accélération, touches le 2<sup>ème</sup> repart toucher le 1<sup>er</sup>, puis re le 2<sup>ème</sup> (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<sup>ère</sup> haie, sur la 2<sup>ème</sup>, sous la 3<sup>ème</sup>.
- 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 🟥