

Poussins

Séance n°14.

Thème : Enchaînement : contrôles / passes courtes / dribbles .

1 – ECHAUFFEMENT

Déroulement de l'exercice

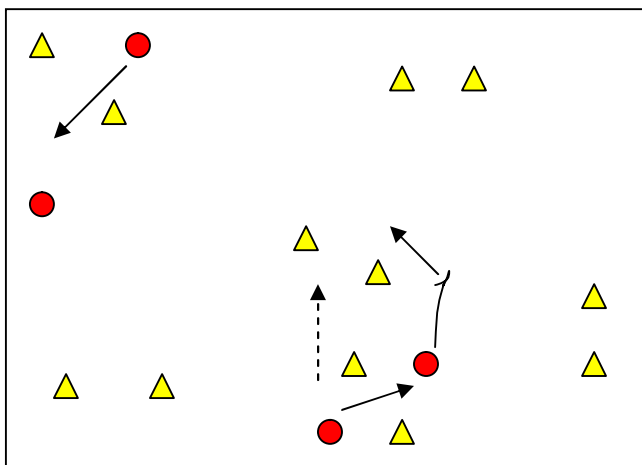
Dans une surface délimitée. Plusieurs portes matérialisées par des plots.

Un ballon pour deux joueurs. Ballons au pied. Passer en conduite de balle dans une porte et transmettre le ballon à son partenaire à travers une autre porte.

En fin d'échauffement introduire un challenge vitesse : quelle équipe aura traversé l'ensemble des portes la première ?

Varié l'emplacement des portes.

Descriptif de l'exercice



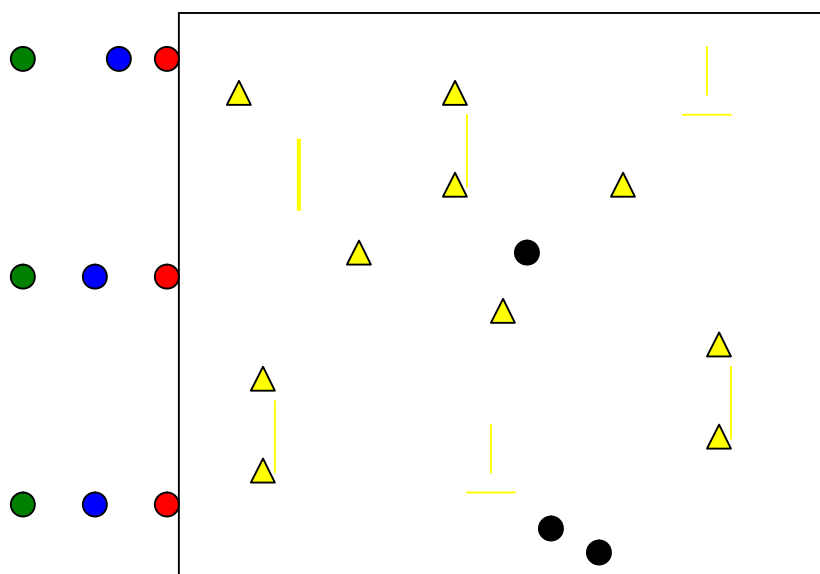
Exercice 2 : exercice de coordination.

Jeux sur le principe de traverser la forêt et de l'épervier.

Déroulement de l'exercice

Dans une aire de jeu une forêt d'obstacles. Faire des équipes de 3. Des équipes de 3 voyageurs et une équipe de 3 éperviers. Un ballon par équipe de 3 voyageurs. Ballon à la main, ces équipes doivent traverser la forêt et amener leur ballon de l'autre côté sans se faire toucher par l'épervier. Quand le voyageur en possession du ballon est touché par l'épervier, son équipe remplace l'équipe des éperviers.

Descriptif de l'exercice



2- JEU TECHNIQUE

Exercice sans but : Jeu des envahisseurs

Déroulement de l'exercice

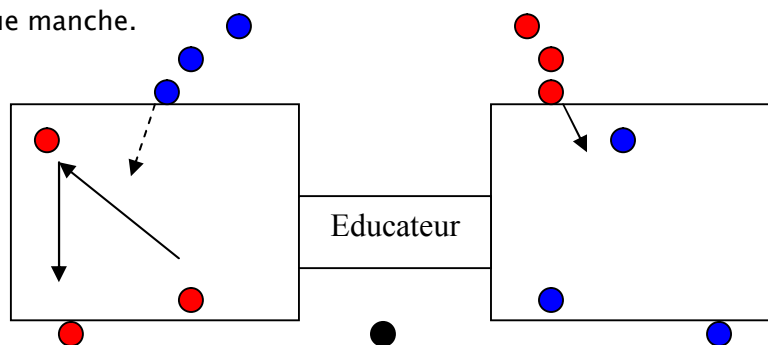
Faire plusieurs aires de jeux et des équipes de 3. Des équipes qui ont pour tâche de conserver le ballon et des équipes de 3 envahisseurs. Dans chaque aire de jeux, une équipe de 3 contre les envahisseurs. L'équipe de 3 cherche à conserver le ballon dans l'aire de jeu, et l'équipe d'envahisseurs qui cherche à l'en déposséder. Les envahisseurs rentrent dans l'aire de jeu chacun leur tour toutes les 3 passes.

Quelle est l'équipe qui conservera son ballon le plus longtemps dans son aire de jeu ?

Le 1^{er} envahisseur rentre au signal de l'éducateur.

Inverser les rôles à chaque manche.

Descriptif de l'exercice



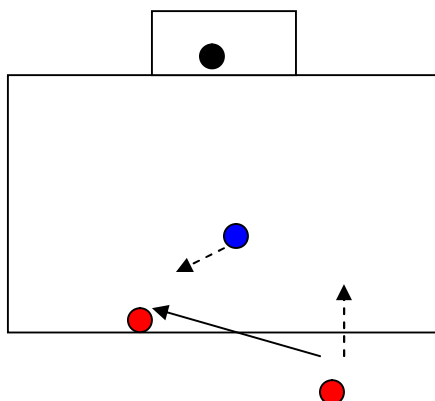
Exercice avec but

Déroulement de l'exercice

2 contre 1.

Le joueur A met le ballon en jeu en le passant au joueur B et poursuit. Ils doivent aller marquer un but malgré la présence d'un défenseur.

Descriptif de l'exercice



3- JEU RÉDUIT

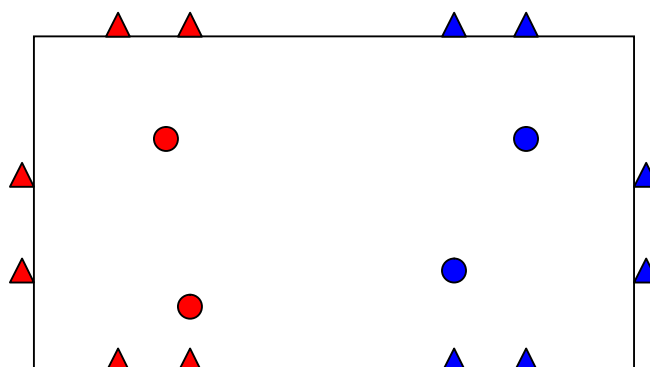
2 contre 2 . 3 buts à attaquer et 3 buts défendre.

Déroulement de l'exercice

Deux équipes de 2 joueurs s'affrontent sur un petit terrain où il y a 3 buts à attaquer 3 buts à défendre.

L'équipe des bleus défend les buts bleus et l'équipe des rouge défend les buts rouges. Marquer librement dans un des 3 buts.

Descriptif de l'exercice



4- MATCH À THÈME

Éliminer le dernier défenseur pour pouvoir marquer.

Déroulement de l'exercice

Pour marquer un but au gardien, il faut entrer en conduite de balle dans la zone de tir (zone en but = surface des 13 mètres pour les Poussins et Benjamins) et éliminer le défenseur qui protège cette zone. Un autre joueur de l'équipe du porteur du ballon peut venir aider celui-ci dans cette zone. Alors : 2 contre 1 dans la zone en but pour marquer.

Descriptif de l'exercice

Match à thème.

