

# PERIODE 1 : Maîtrise technique individuelle . Rapport joueur / ballon.

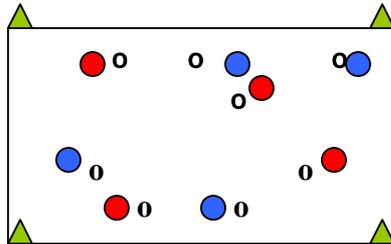
POUSSINS / Séance n° 1 /

Thème : Jonglage

## 1 – ECHAUFFEMENT

### Descriptif de l'exercice

Dans une surface délimitée. Un ballon par joueur. Ballons à la main.



### Déroulement de l'exercice

#### **Exercice 1 :Les joueurs sont statiques. ( 10 minutes )**

Au signal de l'entraîneur :

##### ***à la main(4 minutes).***

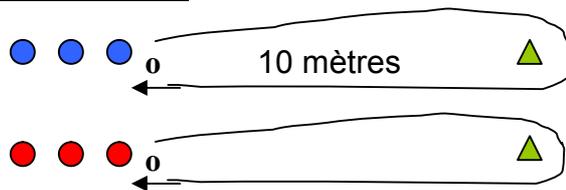
- Le joueur lance le ballon en l'air et le récupère dans ses mains.( 1 minute)
- Le joueur lance le ballon en l'air, frappe une fois dans ses mains et récupère son ballon dans ses mains. ( 1 minutes )
- Le joueur lance le ballon en l'air, frappe 2 fois dans ses mains et récupère son ballon dans ses mains. ( 1 minutes )
- Le joueur à cloche pied –pied droit –lance le ballon en l'air et le récupère dans ses mains. ( 30 secondes )
- Le joueur à cloche pied –pied gauche –lance le ballon en l'air et le récupère dans ses mains.( 30 secondes )

##### ***au pied (6minutes).***

- Le joueur laisse tomber le ballon devant lui et le frappe avec le coup de pied ( 1 contact ) avant qu'il ne touche le sol afin de le faire remonter et de le rattraper avec ses mains. ( 2 minutes )
- Le joueur laisse tomber le ballon devant lui et le frappe 2 fois ( 2 contacts ) avec le coup de pied avant qu'il ne touche le sol afin de le faire remonter et de le rattraper avec ses mains. ( 2 minutes )
- Le joueur laisse tomber le ballon devant lui et le frappe 3 fois ( 3 contacts ) avec le coup de pied avant qu'il ne touche le sol afin de le faire remonter et de le rattraper avec ses mains. ( 2 minutes ). Ainsi de suite en fonction du niveau des enfants.

## Exercice 2 : exercice de coordination. ( 10 minutes )

### Descriptif de l'exercice



### Déroulement de l'exercice

#### **Relais sans ballon**

Le joueur va jusqu'au plot en cloche pied – pied droit – et revient en courant taper dans la main de son camarade qui à son tour fait de même.

Le joueur va jusqu'au plot en cloche pied – pied gauche – et revient en courant taper dans la main de son camarade qui à son tour fait de même.

Le joueur va jusqu'au plot en cloche pied – pied droit– et revient à cloche pied – pied gauche– pour taper dans la main de son camarade qui à son tour fait de même.

Faire à chaque fois plusieurs manches ( manche / revanche / belle).

#### **Relais avec ballon à la main**

Même exercice que ci-dessus mais avec un ballon dans les mains.

## 2 – JEU TECHNIQUE

### ***Exercice sans but***

#### **La balle rebondissante**

### Descriptif de l'exercice



### Déroulement de l'exercice

Les joueurs sont par équipes de 2 ou 3 dans un carré de 5 mètres de large. Un ballon par équipe.

**Objectif** : Faire rebondir son ballon le plus longtemps possible en le frappant coup de pied. Nombre de rebonds illimité.

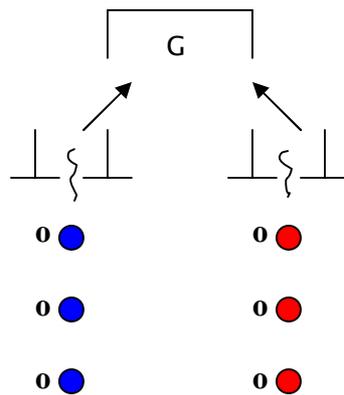
L'équipe dont le ballon ne rebondit plus ( roule à terre ) a perdu .

**Quelle équipe tient son ballon « rebondissant » le plus longtemps possible (sans qu'il sorte de l'aire de jeu ) ?**

Un point par partie gagnée.

### Exercice avec but

#### Descriptif de l'exercice



#### Déroulement de l'exercice

Joueurs sont situés à 10 - 15 mètres du but .

Pour pouvoir tirer le joueur doit passer dans la porte ( matérialiser par 2 plots ou constrict foot) et avoir au moins réaliser 5 contacts avec le coup de pied. Le rebond est autorisé.

Le joueur qui n'a pas réalisé les 5 contacts ne peut pas tirer et revient au départ.

Au départ le joueur met son ballon en mouvement à la main.

Remarques : Faire plusieurs colonnes de joueurs à des angles différents ( 2, 3 ou 4 angles en fonction du nombre de joueurs ).

## 3- JEU RÉDUIT

### 3 buts à attaquer 3 buts à défendre.

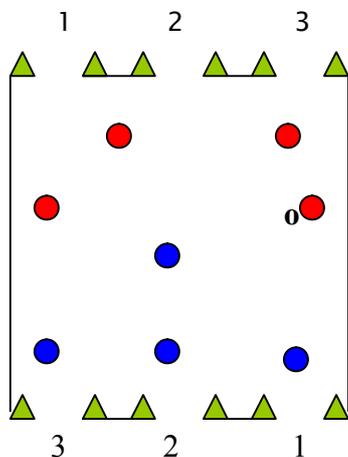
#### Déroulement de l'exercice

Deux équipes de 3 à 4 joueurs s'affrontent sur un petit terrain où il y a 3 buts à attaquer 3 buts à défendre.

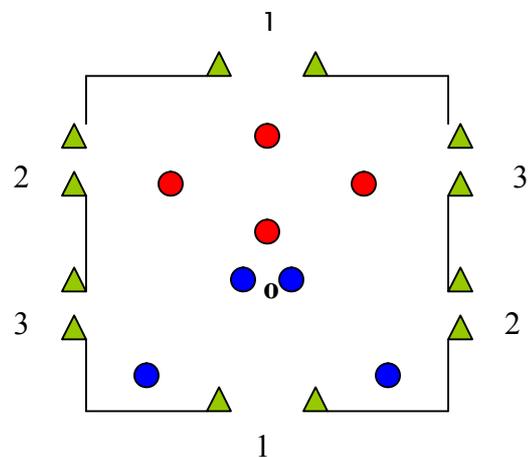
pour marquer il faut passer en conduite de balle dans un des 3 buts et maîtriser le ballon. Varier l'emplacement des buts.

#### Descriptif de l'exercice

##### Situation 1



##### Situation 2



#### 4- MATCH À THÈME

Comment ils s'organisent sur le terrain ( mettre chacun à sa place ).

Voir sur chaque remise en jeu ( touches , 6 mètres, etc ... ) si chacun est à sa place.

Faire également des « arrêts images » : Est ce que chacun est à sa place ( par rapport au jeu , à l'action) ?