

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

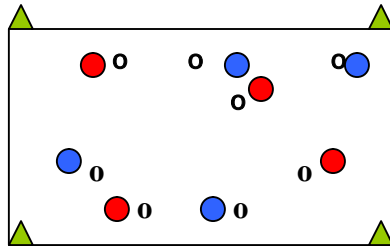
POUSSINS / Séance n° 1 /

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).

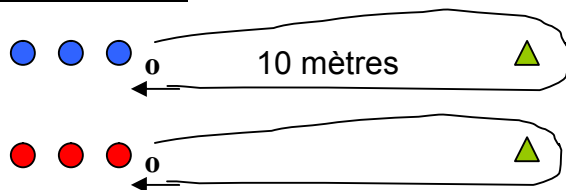
- Le joueur lance le ballon en l'air et le récupère dans ses mains.(1 minute)
- Le joueur lance le ballon en l'air, frappe une fois dans ses mains et récupère son ballon dans ses mains. (1 minutes)
- Le joueur lance le ballon en l'air, frappe 2 fois dans ses mains et récupère son ballon dans ses mains. (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.

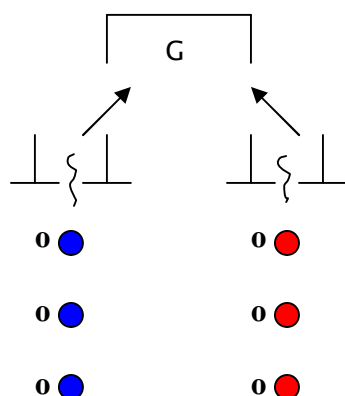
L'équipe dont le ballon ne rebondit plus (roule à terre) a perdu .

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.

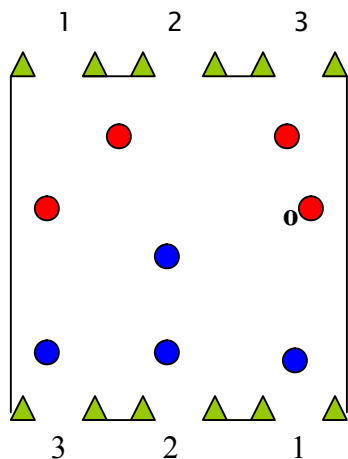
Déroulement de l'exercice

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.

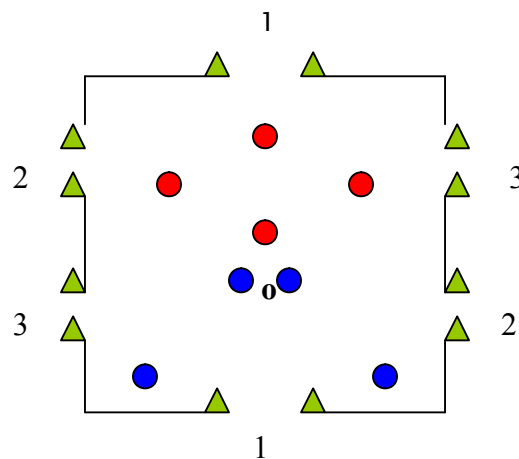
pour marquer il faut passer en conduite de balle dans un des 3 buts et maîtriser le ballon. Varier l'emplacement des buts.

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) ?