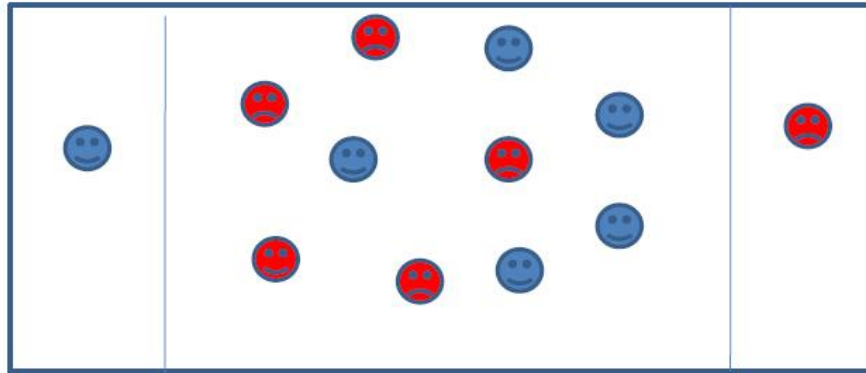


Entraînement pour débutants

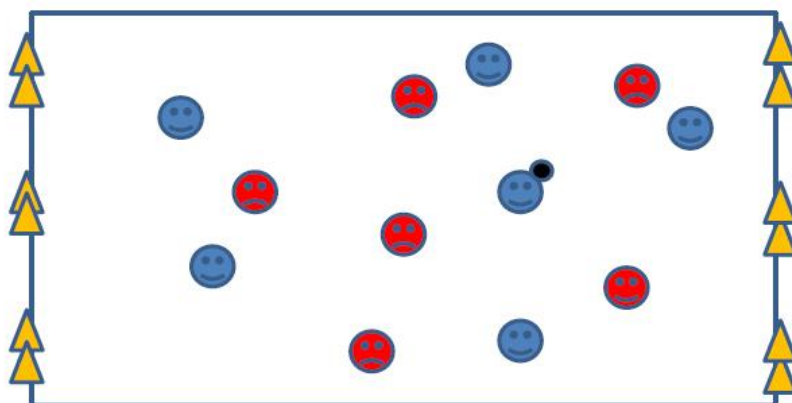
Séance 5

Atelier technique 1 : Balle au « capitaine »



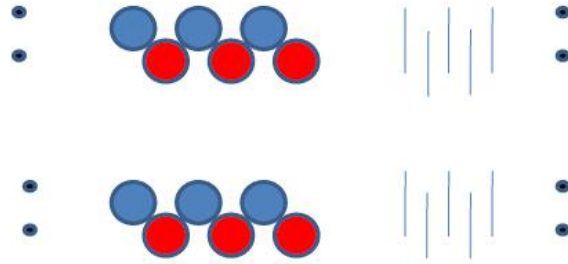
- **Descriptifs** : Les enfants doivent amener le ballon à leur « capitaine » en rentrant dans la zone en conduite de balle. Le « capitaine » récupère le ballon et ressort de cette zone en conduite à son tour.
- **Evolutions** : Ballon à la main, ballon au pied. (Puis obliger un nombre de passes si trop facile).
- **Organisations** : 2 équipes de 6 joueurs, 1 ballon par joueur, 20 coupelles.

Atelier technique 2



- **Descriptifs** : 6 contre 6 avec 3 petits buts à attaquer et à défendre. Un but est valable si le joueur rentre en conduite de balle dans le but.
- **Evolutions** : Ballon à la main, ballon au pied. (Puis obliger un nombre de passes si trop facile).
- **Organisations** : 2 équipes de 6 joueurs, 1 ballon par joueur, 20 coupelles et 12 cônes.

Coordination / Motricité



- **Descriptifs** : Les enfants doivent mettre le pied gauche dans le cerceau bleu, le droit dans le rouge, et faire des pas chassés entre les tiges.
- **Evolutions** : Sans Ballon, Ballon à la main, Relais.
- **Organisations** : 2 équipes de 5 joueurs, 1 ballon par joueur, 8 coupelles, 12 cerceaux (6 rouges, 6 bleus) et 10 tiges.

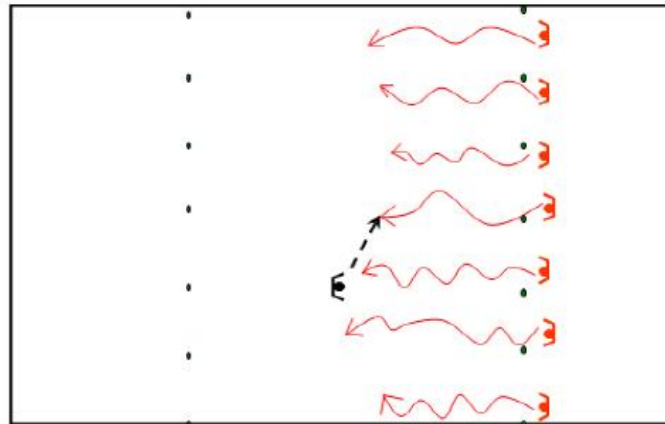
Exercice technique :

Trouver la couleur



- **Descriptifs** : Tous les enfants sont dans le rectangle en mouvement et à l'appel d'une couleur ils s'y dirigent le plus vite possible. L'enfant qui arrive le dernier à 1pt. Le gagnant est celui qui a le moins de point lorsque l'on arrête.
- **Evolutions** : Ils ramènent le ballon au pied. Faire un slalom avec le ballon en le ramenant. Ils ramènent le ballon au pied après 1 signal visuel de couleur. Faire un slalom avec le ballon en le ramenant (avec signal visuel).
- **Organisations** : Les enfants sont dans un rectangle de 7m par 10m. Les carrés sont à 5m des angles et de 5m sur 5m. Un ballon par joueur, 4 X 5 coupelles (mini) pour délimiter le rectangle, 4 X 3 coupelles pour délimiter les carrés, 4 coupelles pour effectuer le signal visuel.

Jeu scolaire : L'épervier



- **Descriptifs**: Les enfants en rouge « cerf » doivent traverser sans se faire toucher par l'enfant en noir « chasseur ». Si le « chasseur » touche un autre enfant il change de chasuble et devient « chasseur » à son tour et ainsi de suite jusqu'à qu'il n'y ait plus de « cerfs ». Le gagnant est le « cerf » qui est seul à la fin.
- **Evolutions** : Il traverse avec le ballon à la main. Il traverse cette fois avec le ballon au pied mais il y a plusieurs carrés dans la zone où il ne peut pas être touché. Il traverse avec le ballon au pied (plus de carré de protection) Il traverse avec le ballon au pied en devant passer par une des portes.
- **Organisations** : Les 2 camps sont à 15 mètres l'un de l'autre et la largeur est de 20 mètres. Les portes sont de 2 mètres. Les carrés sont de 2 mètres sur 2 mètres. 2 couleurs de chasubles 1 ballon par enfants (cerf) 4 X 5 coupelles (mini) pour délimiter les camps 3 X 4 coupelles pour effectuer les carrés et par la suite pour les portes