

Séance INITIATION - POUSSINS						
date :		Nom Prenom :				
Thème de la séance : Le Tir		Seance N° :	1	2	3	
			4	5	6	
cerceaux :	ballons :	barres :	Cycle N° :			
constrifoot :	cônes :	chasubles :			coupelles :	haies :
différentes parties : (durée)	Objectifs :	EXERCICES		Evolutions		Matériel
Prise en main (5')						
1 - Jeu réduit ou jeu à la main (12')	Apprentissage du Jeu (3)			Jeu Réduit 4 buts 3 contre 3 Pas de gardien Touches au pied Pas de corner Matches de 3 minutes		10 coupelles par terrain 3 ballons par terrain 8 jalons ou cônes par terrain Chasubles
2 - Coordination - Vivacité (10')	Relais, Circuit, Jeu			Parcours de 12 m x 12 m 1 appui entre les coupelles et 2 pieds dans les cerceaux, 1 pied dans chaque cerceau et retour libre au départ 3 passages chacun découverte Course de relais ensuite avec 1 passage chacun 1/ sans ballon 2/ Ballon main		10 coupelles par atelier 2 cerceaux par atelier 1 ballon par atelier
3 - Préparation au défi (15')		<b>DEFI TIR</b> 		<b>DEFI TIR n°1 :</b> de 2 x 13m, passent 2 fois en découverte contre 1		<b>zone</b> les joueurs 2 fois en défi 1
4 - Apprentissage technique (25 à 30')	Jeu d'Apprentissage Technique			"Les Rois du Terrain" Terrain de 22 m m en longueur et de 16 m en largeur, jouer 4 contre 4 ou 3 contre 3, l'équipe qui marque reste sur le terrain jusqu'à 3 victoires d'affilée. 1 pt par victoire et 2 pts bonus pour 3 victoires. Si 2 minutes sans but, l'équipe la plus récente reste sur le terrain. Rotation : l'équipe attend et rentre côté constri. L'équipe qui reste va côté but.		Chasubles Ballons Coupelles
	Exercice analytique			Par 2, envoyer le ballon à son partenaire en face coup de pied sans chercher à frapper fort. 1/ pied fort 2/ pied faible 3/ orienter son ballon et tirer à l'extérieur de la porte (qui mesure de 2 à 3 m)		Chasubles Coupelles ballons (1 pour 2)
Rupture d'attention (5')		Moment d'expression libre : pause				
5 - Match 7x7 (15')	Passage du jeu au jeu Football (3)			Match sur terrain normal avec 13 m matérialisés. 2 x 7 minutes Arbitrage par les jeunes à tour de rôle Apprentissage d'une règle Correction du placement		Chasubles Ballons Cônes
Retour au calme (5')		Bilan de la séance - Rangement du matériel avec les enfants				
Nbre de joueurs :		Evaluation de la séance :		N1	N2	N3
						N4