

Séance INITIATION - POUSSINS							
date :		Nom Prenom :					
Thème de la séance : Le Jeu de tête		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 4buts (2 buts à attaquer et 2 buts à défendre) 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 marche avant-marche arrière-marche avant 3 passages chacun découverte Course de relais ensuite avec 1 passage chacun sans ballon 2/ Ballon main 1/		6 coupelles par atelier Chasubles 1 ballon par atelier
3 - Préparation au défi (15')					Défi Tir Les équipes tirent sur 2 buts distincts. Distance de tir = 13 m environ. 1 porte de départ par équipe à 20 du but, et 2 portes à droite et à gauche à 15 m du but. Les 2 équipes empruntent la porte du même coté (droite ou gauche). 1/ 2 passages chacun découverte à droite+ 1 passage compétition 1 contre 1 (2 pts au plus rapide, 1 pt au 2ème et 1 pt le but) 2/ 2 passages chacun découverte à gauche + 1 passage compétition 1 contre 1 (même comptage)		
4 - Apprentissage technique (25 à 30')	Jeu d'Apprentissage Technique				Festi-Foot Jeu de Tête Jouer 1 contre 1, Chacun fixe dans son camp, objectif marquer des buts de la tête en faisant franchir au ballon la ligne de fond adverse. S e lever le ballon avec la main, Interdiction d'arrêter le ballon à la main pour se le lancer (partie du corps autorisée puis main). jouer des séquences de 2 minutes. Les gagnants montent et les perdants descendent de terrain		2 ballons par atelier 8 coupelles par atelier 2 cônes par atelier
	Exercice analytique				Par 3, Aller à tour de rôle vers un partenaire pour effectuer une tête (sans sauter) Changer toute les 1'30		4 coupelles par atelier 2 ballons par atelier
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		
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