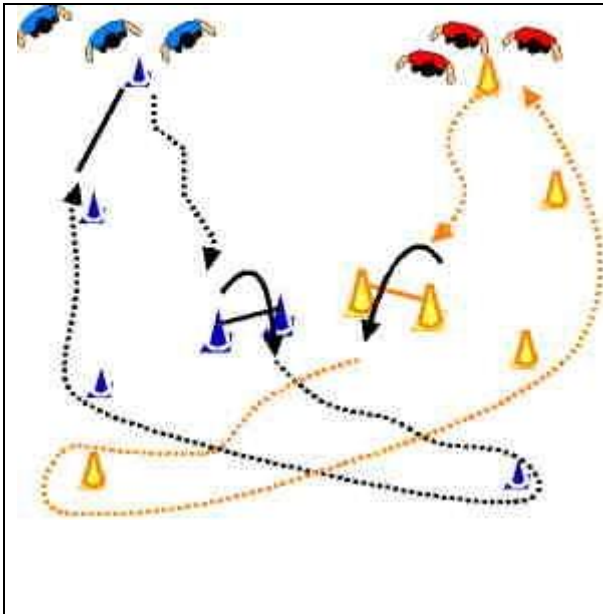


## LE FOOTBALL A 5 des U7-U9



### Titre : circuit de motricité

**OBJECTIFS :** Travail motricité

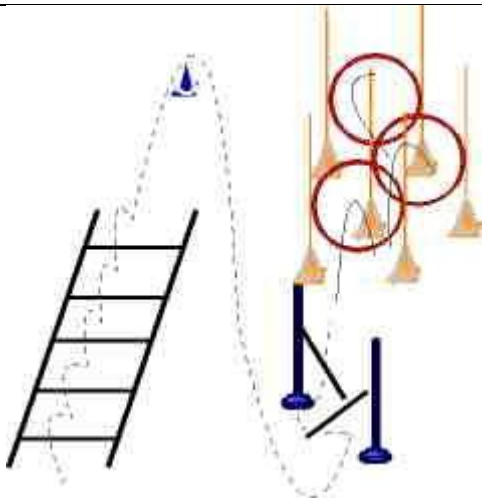
**Matériel, organisation :** 12 plots et 2 barres  
Faire 2 ateliers

#### Déroulement

Les joueurs sont placés sur le plot de départ et le départ des 2 ateliers se fait simultanément d'abord sans ballon puis avec ballon

- Chaque joueur conduit son ballon, fait une passe pour lui-même sous la haie, saute par-dessus celle-ci, et récupère le ballon.
- Il va ensuite contourner le plot face à lui, puis revient jusqu'au plot de départ en passant derrière les 2 plots placés sur le côté. Il fait une passe de l'intérieur du pied à son partenaire qui effectue le même relais.

**Commentaires:** expliquer et démontrer car des enfants ne comprennent pas toujours Animer, sous forme de compétition entre les 2 équipes pour mobiliser tout le monde.



### Titre : souplesse et appuis

**OBJECTIFS :** Améliorer la souplesse

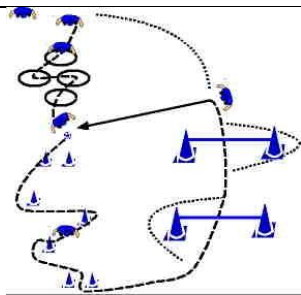
**Matériel :** 1 échelle, 3 cerceaux, 8 country foot

**Organisation :** 8 joueurs

#### Déroulement

- Sauter entre les barres de l'échelle sur :
  - 1 pied (1 appui)
  - 2 pieds (2 appuis)
- changer les appuis à chaque passage
- puis passer sous les barres en position accroupis
- puis passer dans les cerceaux sans faire le tomber
- Faire effectuer le parcours sans ballon dans les mains puis avec ballon dans les mains

**Commentaires :** travail de souplesse intéressant à répéter une fois par mois en changeant la place de l'échelle



### Titre : Parcours de motricité

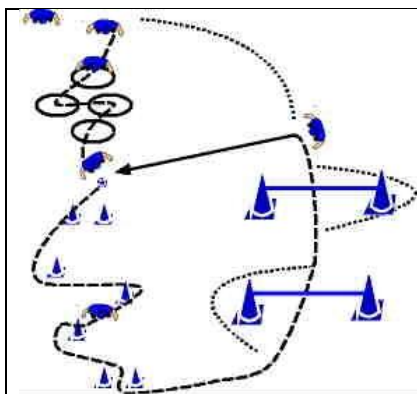
**OBJECTIFS :** travail des appuis

**Matériel, organisation :** 2 haies, 7 cônes, 4 cerceaux, 5 à 8 joueurs

**Durée** 10 minutes

#### Déroulement du jeu :

- Les joueurs effectuent le parcours sans ballon pour apprentissage puis en conduisant le ballon
- Le ballon passe sous la haie et le joueur passe



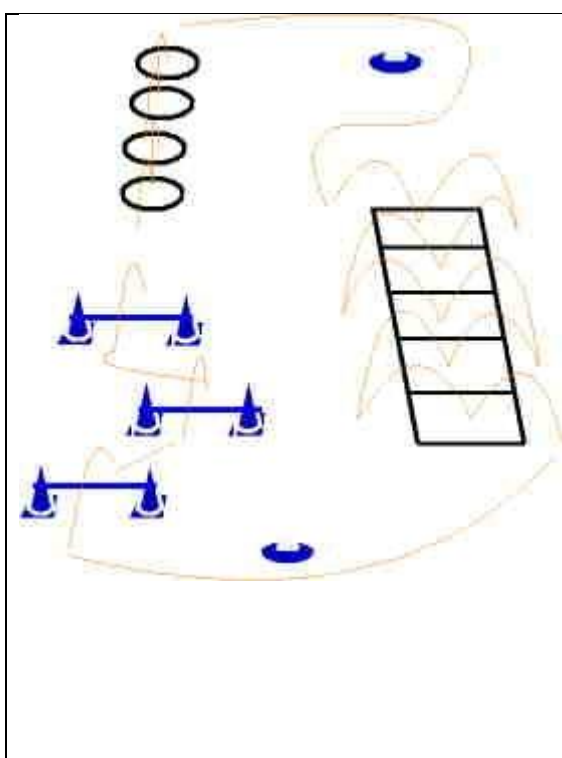
au-dessus

Variante

Le ballon passe sous la haie et le joueur passe sur le côté

le joueur effectue le parcours en conduisant le ballon et en tenant un ballon entre ses mains.

**Commentaires :** Les enfants après le saut se réceptionnent sur les talons, Demander leur de faire le parcours sur la pointe des pieds et ne pas s'arrêter derrière le saut de haie



**Titre :** Parcours des appuis

OBJECTIFS : travail des appuis

Matériel, organisation : 3 haies, 4 cerceaux, 1 échelle, de 5 à 8 joueurs

Durée 10 minutes

Déroulement du jeu :

Le parcours s'effectue sans ballon puis avec ballon dans les mains

La hauteur des haies est de 30 cm maximum.

Elles sont décalées de 50 cm pour provoquer des reprises d'appui;

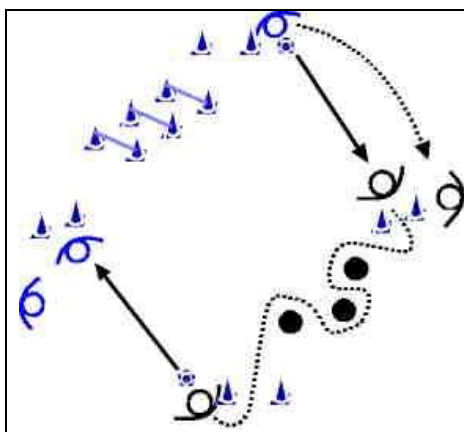
A chaque passage dans l'échelle les enfants font 1 appui (1 pied posé) par barreau puis 2 appuis (les 2 pieds sont posés successivement) par barreau

Le parcours est réalisé d'abord à vitesse lente puis demander à augmenter la vélocité des pieds

Consigne :

Ne pas sauter haut dans les cerceaux mais poser les pointes de pied le plus rapidement possible.

**Commentaires :** Les enfants ont tendance à se recevoir sur les talons, demander leur de faire le parcours sur la pointe des pieds et ne pas s'arrêter derrière le saut de haie.



**Titre :** Parcours sur les côtés du château

OBJECTIFS : Habileté motrice Conduite du ballon.

Matériel, organisation :

6 cônes, 6 coupelles, 4 cerceaux, 4 balles

Durée 10 minutes

Déroulement du jeu :

Les 8 cônes forment les 4 portes du château, les enfants doivent conduire le ballon à travers les obstacles.

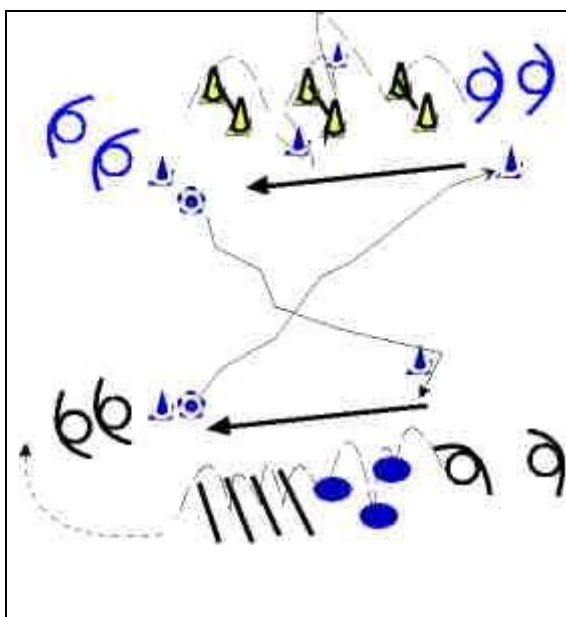
- Les joueurs font d'abord le parcours 1

- les joueurs effectuent le parcours 2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- les joueurs enchaînent les deux parcours</li> <li>- puis introduire la passe</li> </ul>
<p><b>Commentaires :</b> Démontrer le parcours pour que les enfants comprennent bien. Si le parcours est trop difficile alors faites exécuter une branche puis l'autre branche séparément</p>	

	<p><b>Titre : Motricité générale</b></p> <p><b>OBJECTIFS :</b> maîtrise des appuis et enchaînement de praxies</p> <p><b>Matériel, organisation :</b> 1 but, 3 haies, 3 coupelles</p> <p><b>Déroulement</b>  Dcaler les haies de 1,5 m et placer des coupelles pour que l'enfant change ses appuis entre chaque haie avant de sauter. Il fait ainsi une reprise d'appuis</p> <p><b>But :</b> maintenir l'équilibre et enchaîner sur le tir</p> <p><b>Variantes :</b>  Envoyer le ballon en l'air lors du saut sur la dernière haie, l'enfant doit reprendre le ballon avec la main en extension et retomber correctement au sol en équilibre</p>
<p><b>Commentaires :</b> exercice attractif</p>	

	<p><b>Titre : Motricité générale</b></p> <p><b>OBJECTIFS :</b> maîtrise des appuis et jouer en courant</p> <p><b>Matériel, organisation :</b> 1 but, 1 échelle, 6 à 8 joueurs</p> <p><b>Déroulement</b>  A chaque passage dans l'échelle les enfants font 1 appui (1 pied posé) par barre puis 2 appuis (les 2 pieds sont posés successivement) par barre. A la sortie ils reçoivent un ballon de côté. Après un contrôle ils doivent tirer au but.</p> <p><b>But :</b> Travail des appuis, de placement du corps avant d'enchaîner sur le tir</p> <p><b>Variantes :</b>  Changer le type des appuis lors des sauts dans l'échelle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 appui entre chaque barre</li> <li>2 appuis entre chaque barre</li> <li>2 appuis dedans - dehors</li> <li>1 dehors droit 2 dedans gauche droit -1 dehors gauche</li> </ul>
<p><b>Commentaires</b> Le joueur qui reçoit le ballon doit positionner ses épaules face au but. comme il vient parallèle au but il a tendance à se tordre pour frapper au but. Il faut que l'éducateur insiste pour qu'il se positionne face au but avant la frappe. Cet exercice fait prendre conscience de son corps à l'enfant et de son positionnement dans l'espace</p>	



**Titre : Motricité**

**OBJECTIFS :** les différents appuis, apprendre à regarder et faire attention à son partenaire

**Matériel, organisation** 10 cônes, 3 barres et 3 cerceaux

**Durée** 10 minutes

**Déroulement du jeu :**

4 équipes de 2 ou de 3 joueurs

Chaque couple de joueur est placé près d'un plot

Les premiers joueurs partent tous en même temps soit pour faire un parcours soit pour

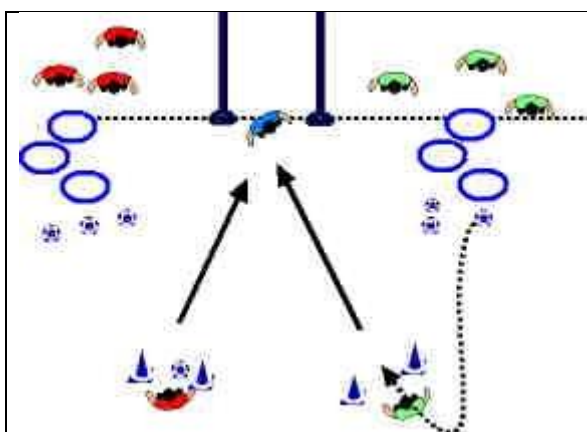
conduire le ballon dans une diagonale

Demander à ce que le synchronisme des courses soit respecté. Les joueurs qui effectuent les

diagonales doivent ajuster leur course à la

vitesse de leur partenaire

**Commentaires :** Ne pas introduire le ballon tout de suite. Cet exercice est complet. Il fait travailler les différents types d'appui, la concentration, la dissociation œil-jambe, la latéralisation et la notion de lent et rapide



**Titre : Motricité générale : équilibre et manipulation**

**OBJECTIFS :** maîtrise des appuis et jouer en courant

**Matériel, organisation :** 1 but, 6 cerceaux et 8 ballons, 6 à 8 joueurs

**Déroulement**

Les joueurs sont répartis en 2 groupes de chaque côté du but

Les joueurs sautent dans le cerceau, récupèrent un ballon et le conduisent jusqu'à la porte qu'ils

contournent puis frappent au but

**Variantes :**

Changer le type des appuis

1 appui dans chaque cerceau

2 appuis dans chaque

appuis dedans - dehors

dehors droite 2 dedans gauche droite -1

dehors gauche

**Consigne :**

Lever la tête (dissociation œil-membre inférieur)

Ne pas arrêter la course avant la frappe

**Commentaires :** Insister pour que la frappe soit effectuée dès que le ballon est passé dans la porte.

	<p>titre : Motricité générale Dissociation segmentaire</p> <p><u>OBJECTIFS</u> : maîtrise des appuis et jouer en courant</p> <p><u>Matériel, organisation</u> : Terrain de 20 m x 20 m, 2 buts de 4 m, 4 coupelles, 8 cônes</p> <p>6 à 8 joueurs partagés en 2 équipes</p> <p><u>Déroulement</u> Au signal : Les joueurs font une conduite du ballon entre les cônes puis frappe au but Dès que le joueur a tiré au but le suivant peut partir</p> <p><u>Consignes</u> Ne pas s'arrêter pour tirer</p>
<p><b>Commentaires</b> : Démontrer et laisser la conduite libre</p>	

