

# Poussins

## PRECISIONS :

Nous vous proposons 2 séances identiques pour la catégorie poussins de manière à ce que la première corresponde à la découverte des exercices pour les joueurs et que la seconde soit plus propice aux corrections techniques.

La première séance étant plus statique et la deuxième séance étant plus en mouvement.

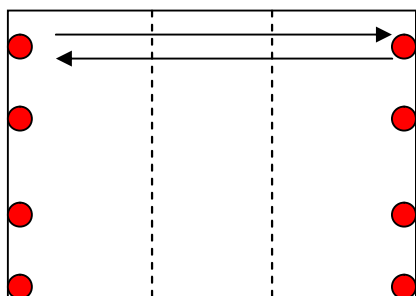
## Séance n° 11.

### Thème : Contrôles et passes courtes

#### 1 – ECHAUFFEMENT

##### Descriptif de l'exercice

Matérialiser un grand couloir (« rivière ») de 5 mètres de large. Longueur variable en fonction du nombre de joueurs. Les joueurs sont par deux avec un ballon pour deux. Un joueur de chaque côté de la rivière.



##### Déroulement de l'exercice

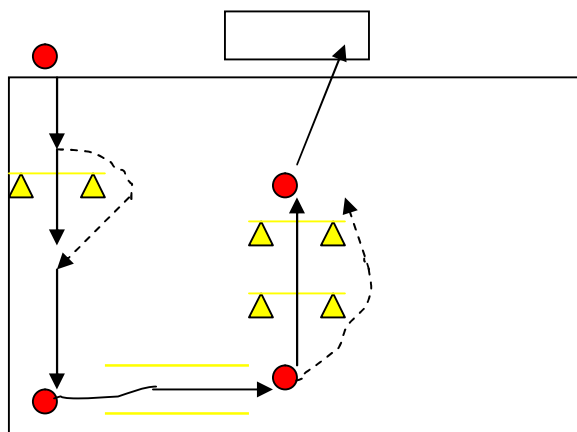
Exercice 1 ( 10 minutes ):

- Faire passer le ballon de l'autre côté de la rivière sans qu'il ne reste dans la rivière.
- Faire passer le ballon de l'autre côté de la rivière que du pied droit.
- Faire passer le ballon de l'autre côté de la rivière que du pied gauche.
- Faire passer le ballon de l'autre côté de la rivière en contrôlant le ballon du pied droit et en le passant du pied droit.
- Faire passer le ballon de l'autre côté de la rivière en contrôlant le ballon du pied gauche et en le passant du pied gauche.

**Exercice 2 : exercice de coordination. (10 minutes)**

**Parcours technique en passer suivre.**

##### Descriptif de l'exercice



##### Déroulement de l'exercice

Un ballon par joueur.

### *Avec ballon au pied*

Le joueur 1 passe son ballon sous une haie et passe à côté pour le récupérer et le transmettre au joueur 2 suivant qui passe son ballon dans un couloir et passe à côté. A la sortie du couloir, il récupère son ballon et le transmet au joueur 3 suivant. Celui-ci fait passer le ballon sous 2 haies distantes de 3 à 4 mètres en une frappe et saute les 2 haies. Il récupère son ballon et le passe à son camarade (joueur 4) suivant dos au but qui contrôle et tire. Celui qui a tiré, récupère son ballon et va se situer au départ du parcours.

## 2- JEU TECHNIQUE

### *Exercice sans but*

#### **Jeu de Parme.**

##### Descriptif de l'exercice

Deux équipes de 3 joueurs s'affrontent sur un petit terrain où il y a 5 portes matérialisées par des plots.

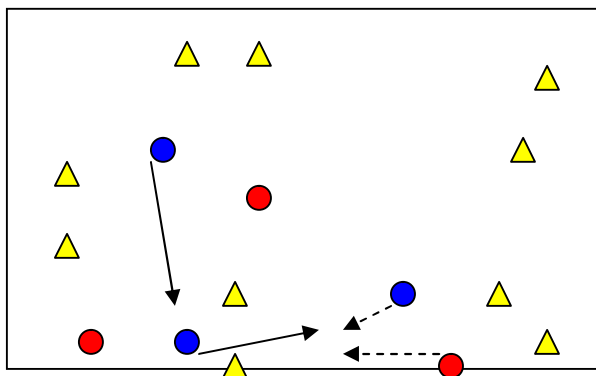
Pour marquer un point il faut transmettre le ballon à un partenaire en le faisant passer à travers une des 5 portes. Cette porte est alors fermée pour les 2 équipes. Elle sera de nouveau ouverte quand une passe sera réalisée dans une des 4 portes restantes.

5 minutes à la main puis 5 minutes au pied.

Varié l'emplacement des portes.

### *Exercice avec but*

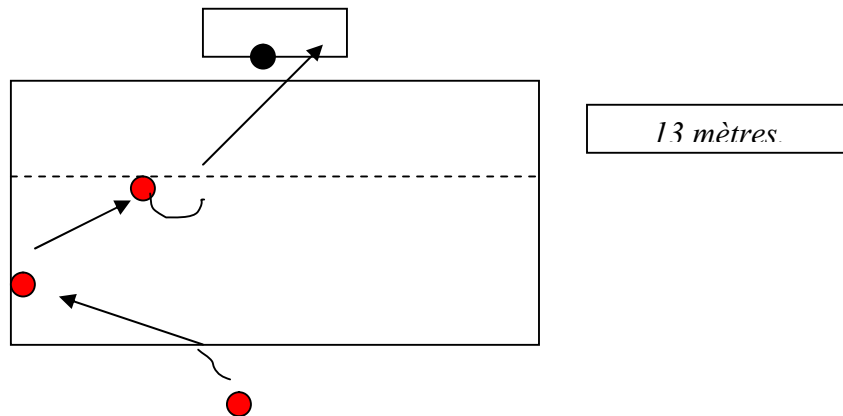
##### Descriptif de l'exercice



##### Déroulement de l'exercice

Le joueur 1 met son ballon en mouvement et le passe au joueur 2 celui-ci contrôle et le passe au joueur 3 qui contrôle et tire. A chaque fois le joueur prend la place de celui à qui il fait la passe.

Remarques : Travailler en alternance droite /gauche.



**3- JEU RÉDUIT**

**4 buts à attaquer 4 buts à défendre**

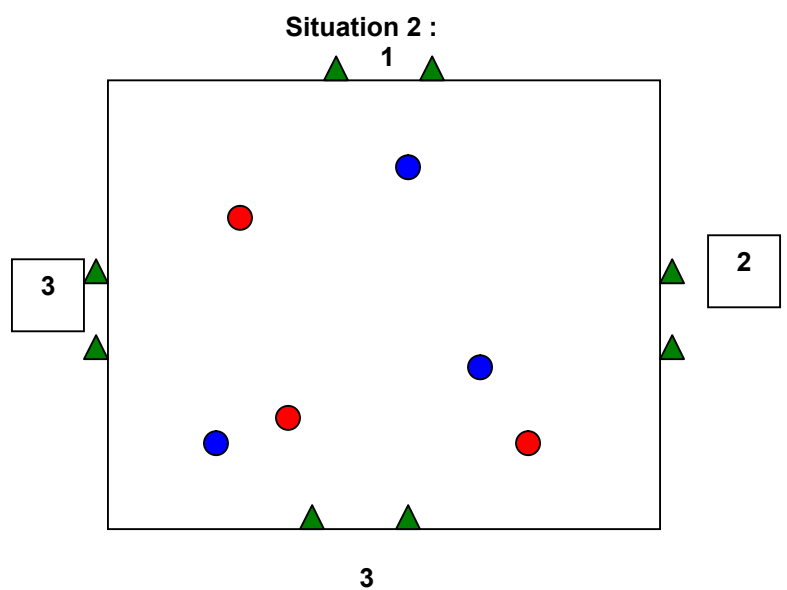
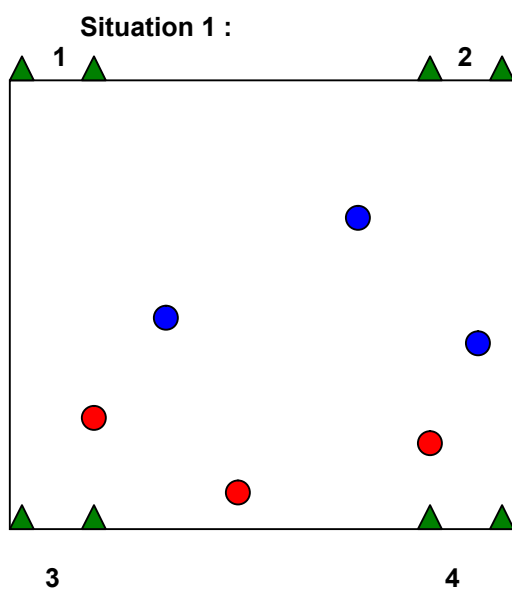
Déroulement de l'exercice

Deux équipes de 3 joueurs s'affrontent sur un petit terrain où il y a 4 buts à attaquer 4 buts à défendre.

Pour marquer il faut frapper le ballon dans un des 4 buts. Le dernier but dans lequel il a été marqué est fermé pour les 2 équipes. Il sera de nouveau ouvert au prochain but marqué dans un des 3 buts restants. Interdiction de marquer directement sur une mise en jeu.

Varié l'emplacement des buts

Descriptif de l'exercice



#### 4- MATCH À THÈME

**Nombre de touches limitées.**

Déroulement de l'exercice

3 touches de balle maximum et interdiction de jouer en une touche.

Descriptif de l'exercice

