

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.

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.

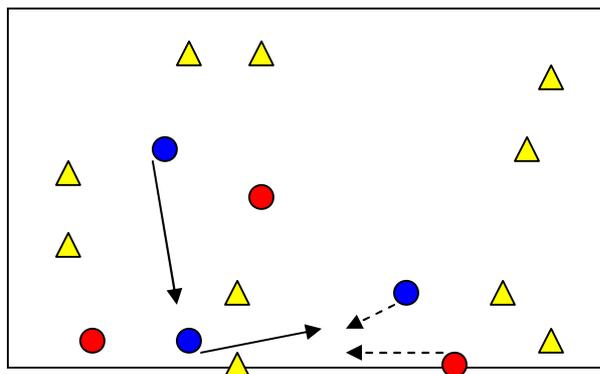
Pour marquer un point il faut transmettre le ballon à un partenaire en le faisant passer à travers une des 5 portes. Cette porte est alors fermée pour les 2 équipes. Elle sera de nouveau ouverte quand une passe sera réalisée dans une des 4 portes restantes.

5 minutes à la main puis 5 minutes au pied.

Varié l'emplacement des portes.

Exercice avec but

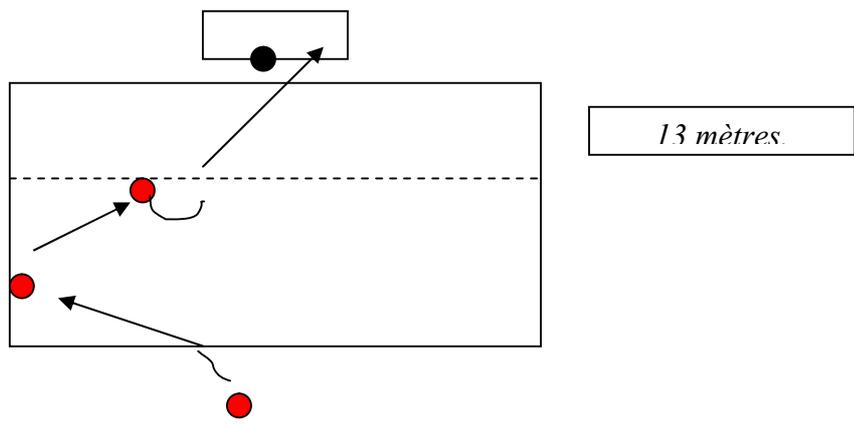
Descriptif de l'exercice



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

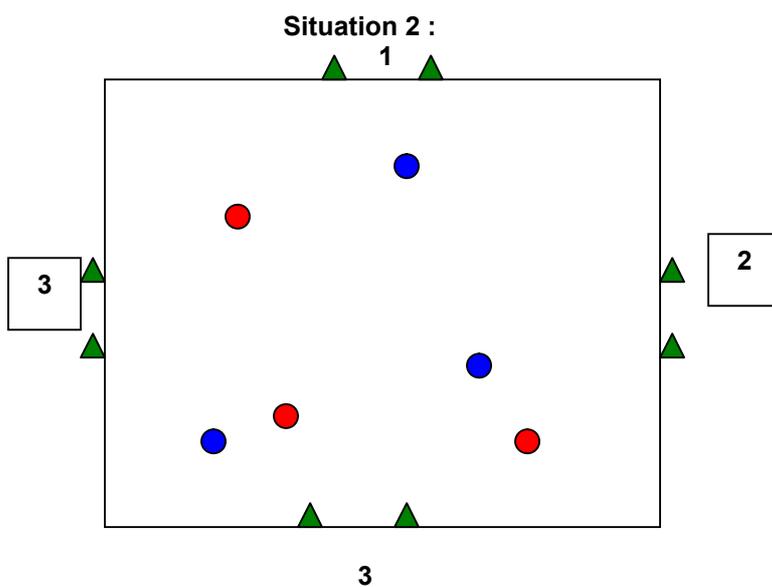
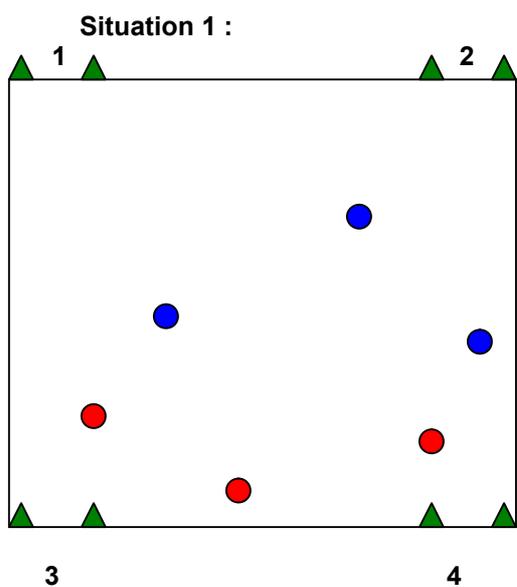
Déroulement de l'exercice

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.

Variation de 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

