

ECHAUFFEMENT

ANIMATION SCHEMA

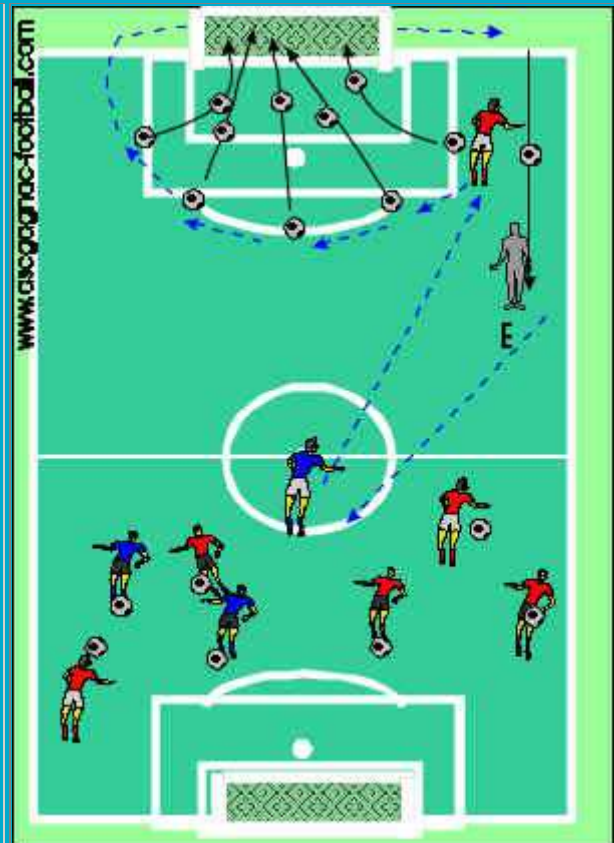
DUREE DE L'EXERCICE 30'Mn

OBJECTIFS


Préparer la séance, technique, tir ...

ECHAUFFEMENT

- Les joueurs effectuent 10 largeurs de terrain entrecoupés d'accélération, des petits sauts avant/arrière au dessus du ballon, suivi de quelques mouvements des bras et du torse, le tout en conduite de balle.
- Ensuite ils se regroupent dans une moitié de terrain, ou ils jonglent, pieds, têtes, encourager les à utiliser toutes les surfaces possible (interieur/extérieur, poitrine...)
- L'éducateur appelle à tour de role un joueur qui vient frapper les ballons disposer devant la surface de réparation opposée.
- Donner une consigne différentes pour chaque tir, 1^{er} intérieur pied gauche, les 2 suivant coup de pied droit, 4^{ème} coup de pied gauche, et le dernier intérieur pied gauche par exemple.
- Le joueur ensuite va récupérer le ballon et les renvoi à l'éducateur, qui les repositionnent, il retourne ensuite jongler.
- Corrigez les frappes (placement, équilibre, pied d'appui.), commentez, soyez très présents, prévoyez un deuxième jeu de ballon, pour appeler les joueurs plus vite et garder ainsi une bonne intensité.
- Eventuellement donner une note à voie haute suivant les tirs et la difficulté, pour les stimuler.



Matériel:

1 , par enfant + 10 ou plus pour les frappes

PREPARATION PHYSIQUE

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn

OBJECTIFS

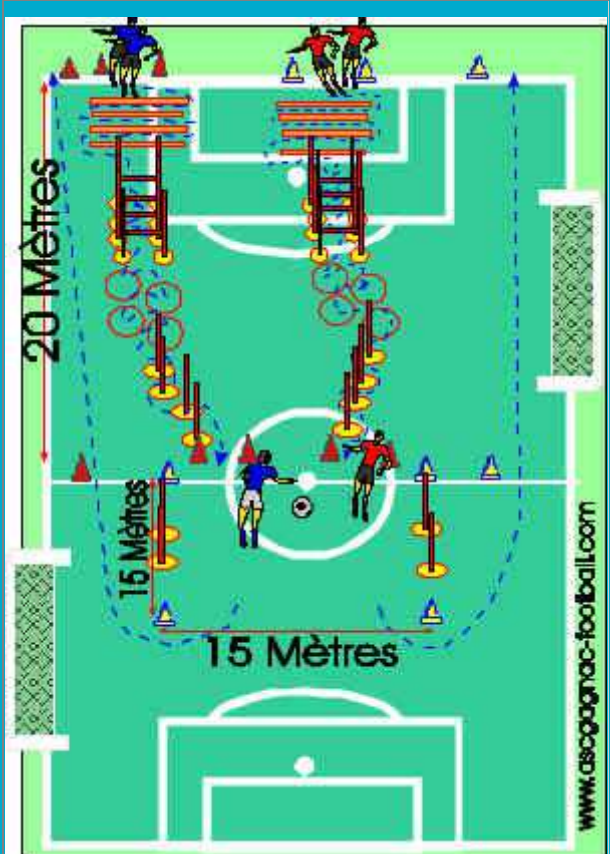
Coordination, Physique, Tonicité, Endurance, Dribble, Duel...

PREPARATION PHYSIQUE ORGANISATION

2 Ateliers identiques en parallèle débouchent sur un 1 contre 1

(terrain de 15x15, avec 2 but de 1 mètre)

- Départ simultané de 2 joueurs en pas chassés entre les barres et dos aux ateliers.
- Saut au dessus des haies, qui sont volontairement rapprochés, pour une bonne tonicité.
- Ils effectuent les appuis pied droit, pied gauche dans les cerceaux.
- Slalom en reculant et en petites foulées entre les constrifoots.
- Ils franchissent les portes et se retrouvent sur un petit terrain, le premier qui arrive prend le ballon et doit franchir le but en conduite de balle, le deuxième doit l'empêcher et devient à son tour attaquant s'il récupère le ballon.
- Le duel s'arrête dès que un des deux joueurs à marqué un but (franchit le but en conduite de balle) ou au bout de 20".
- Les deux joueurs regagnent le départ, 2 autres s'élancent.
- Comptez les buts par équipe, variante autorisée les frappes pour les buts suivant niveau, ou faire 3 parcours en parallèle de manière à avoir un 2 contre 1 au niveau du duel (Les 2 premiers attaquent, le dernier défend...)



Matériel:

3 , 8 , 8 , 12 , 8 , 8 , 8 , 8 , 8

INITIATION TECHNIQUE

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 30 Mn

OBJECTIFS

Remise en touche, Tactique, Appel de balle, Maitrise de l'espace, Accélération, Tir.

Remise en touche.

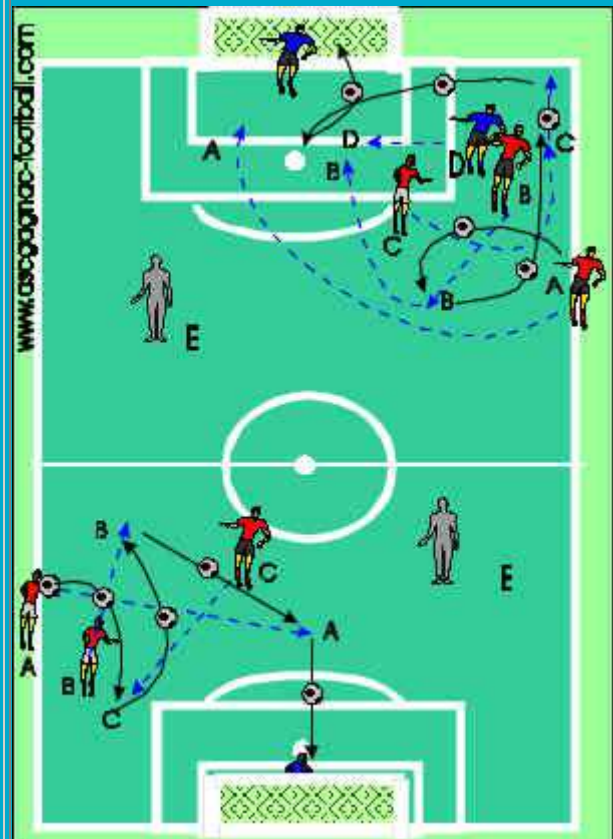
Constituez 2 groupes faire tourner sur les 2 ateliers:

EXERCICE 1: 15 Mn

- Le joueur A fait une remise en touche sur B, et va se placer au 2^{ème} poteau.
- B effectue un appel de balle vers le couloir central, dans le même temps, C effectue un appel de balle dans le couloir de droite et fait une légère opposition sur B.
- B remise le ballon par une déviation de la tête vers C, et va se placer au 1^{er} poteau.
- C conduit son ballon dans le couloir, puis il effectue un centre en direction de B ou A qui reprennent de volée, D continue à défendre sur le centre.
- Les joueurs reviennent se placer au départ, et change de position A va en B, B en C, C en D, et D en A
- Corrigez les touches (important), les appels de balle qui doivent être franc, les centres, et les reprises.

EXERCICE 2: 15 Mn

- Même exercices, mais appels différents.
- B fait un appel croisé avec C, et devient soutien de C.
- A effectue la touche sur C.
- C remise de la tête sur le soutien B.
- B donne dans la course de A qui frappe au but.
- A va en B, B va en C, C en A.
- Corrigez, encouragez, a noter que c'est l'appel de balle qui déclenche la touche et non l'inverse.



Matériel:

4 ou 5  suivant effectif

INITIATION TECHNIQUE

ANIMATION SCHEMA

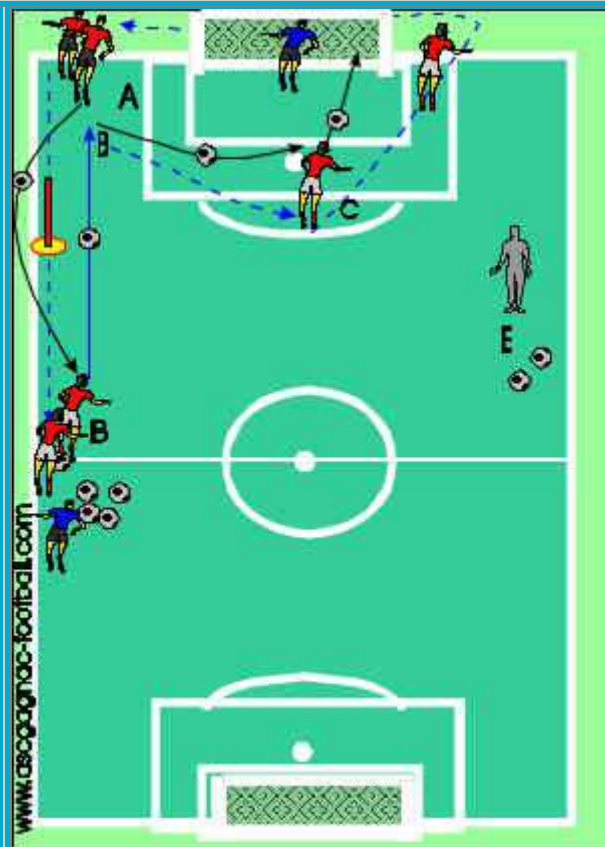
DUREE DE L'EXERCICE 15 Mn

OBJECTIFS

Passes, précision, attaque du ballon, tête, lecture des trajectoires.

Passes longues et Centres.

- Le joueur A effectue une passe longue (20 à 30 Mètres) lobée par dessus un mannequin ou un constrifoot au joueur B.
- B contrôle et conduit le ballon jusqu'a la ligne de but ou il centre sur C, et il prend ensuite la place de C.
- C reprend le centre de la tête ou de volée.
- C récupère le ballon et va en A, A va en B, B en C.
- Animer, mettre du rythme, insister sur l'attaque de balle, et les passes appuyées.
- Faire un 2^{ème} atelier sur le coté droit suivant effectif.



Matériel:

5  suivant effectif

JEU LIBRE

ANIMATION SCHEMA

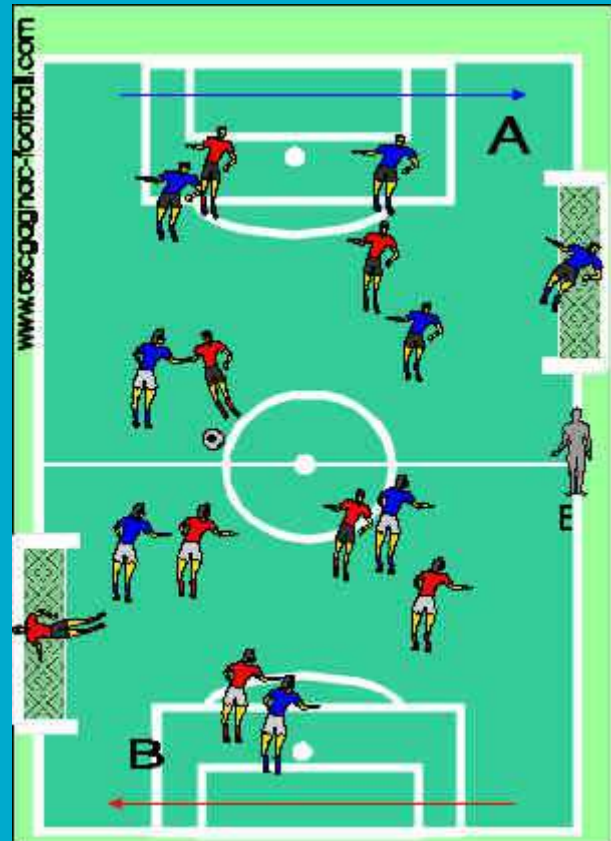
DUREE DE L'EXERCICE 10 Mn

OBJECTIFS

Mouvement, Latéralisation, frappe, organisation, respect des consignes, tactique.

MATCH ATTAQUE DEFENSE

- Jeu à thème 7 contre 7
- CONSIGNE:
 - Utilisez deux buts décalés, exemple sur un terrain à 11, utilisez les 2 buts des terrain à 7 en diagonale.(comme sur le schéma)
 - Placez 3 défenseurs et 4 attaquants dans chaque moitié de terrain.Sur le schéma les bleus attaques vers A et les rouges vers B
 - L'engagement se fait par un des gardiens et a la main, interdit d'envoyer le ballon dans l'autre moitié de terrain.
 - L'équipes qui engage(ex.rouges) doit remonter le ballon en passe, pour le transmettre a leurs attaquants qui sont placés en zone B, les attaquants bleus (en zone A) essaient de les empêcher.
 - Les joueurs ne doivent pas changer de zones pendant le jeu.
 - Pas de corner, pas de touche, l'engagement se fait toujours à partir du gardien.
 - Faire tourner les attaquants deviennent défenseur et vice versa.
- Temps de jeu : 2 x 5 Mn
- Récupération : 2 Mn
- Puis 10 Mn jeu libre.



Matériel:

1  , 7  7 