
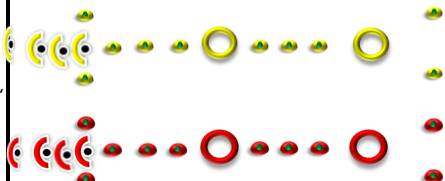
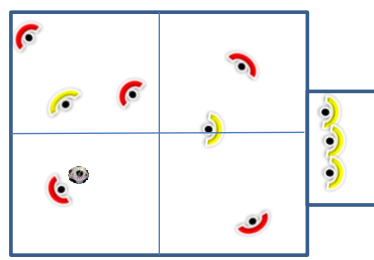
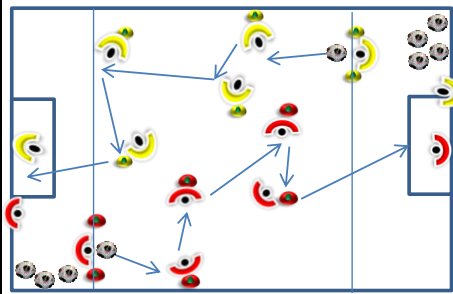
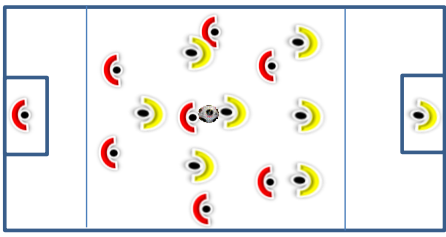


Séance INITIATION - POUSSINS							
date :		Nom Prenom :					
Thème de la séance : La Passe		Seance N° :	1	2	3		
			4	5	6		
cerceaux :	ballons :	barres :	Cycle N° :				
constrifoot :	cônes :	chasubles :			coupelles :	haies :	
différentes parties : (durée)	Objectifs :	EXERCICES		Evolutions		Matériel	
Prise en main (5')							
1 - Jeu réduit ou jeu à la main (12')	Apprentissage du Jeu (3)			Jeu Réduit 4 buts (2 buts à défendre et 2 à attaquer) 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 appui entre les coupelles et 2 pieds dans les cerceaux et retour libre au départ 3 passages chacun découverte Course de relais ensuite avec 1 passage chacun sans ballon 2/ Ballon main		10 coupelles par atelier 2 cerceaux par atelier 1 ballon par atelier	
3 - Préparation au défi (15')		<b>DEFI JONGLE PAR GROUPES</b> <b>DEFI 1</b> Contre 1 à chaque fois par 2 (les jeunes se comptent entre eux) "Ballon main" 4 minutes "Ballon rebondissant" 4 minutes Pied droit, Pied gauche et tête avec 1 rattrapage (Possibilité de changer de groupe au fil de la séance)		<b>Cf Plan de Jonglage site du district pour les consignes par groupe</b>			
4 - Apprentissage technique (25 à 30')	Jeu d'Apprentissage Technique			<b>"Les Envahisseurs" :</b> Terrain de 25 m X 25 m séparé en 4 zones. 2 équipes. Objectif : conserver le ballon le plus longtemps possible à tour de rôle. Au départ passes sans adversaire, rajouter un adversaire toutes les minutes jusqu'à ce que le ballon soit perdu. Obligation d'avoir des joueurs dans les 4 zones pour l'équipe qui a le ballon. Compter autant de points que de défenseurs présents dans la zone quand		Chasubles ballons coupelles	
	Exercice analytique			Passe et suit sur le terrain entier. 1 circuit rouge et 1 circuit jaune. Je donne et je prends la place après 4 passages. Démarrer quand le ballon est au dernier passeur. Quand on finit le circuit d'une couleur, on redémarre par le suivant en ayant récupéré son ballon. Répéter 4 fois au poste avant de tourner; Le joueur qui attend récupère les ballons.		Coupelles Ballons	
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		Chasubles Ballons Cônes Coupelles	
Retour au calme (5')							
Nbre de joueurs :		Evaluation de la séance :		N1	N2	N3	N4