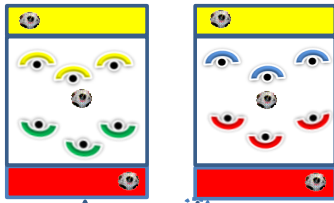
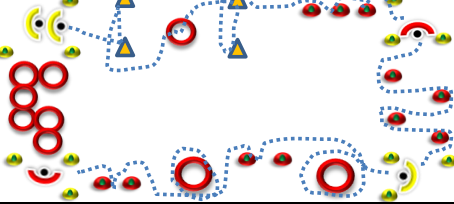
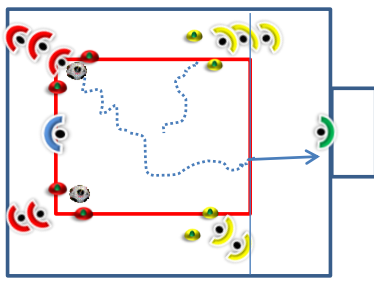
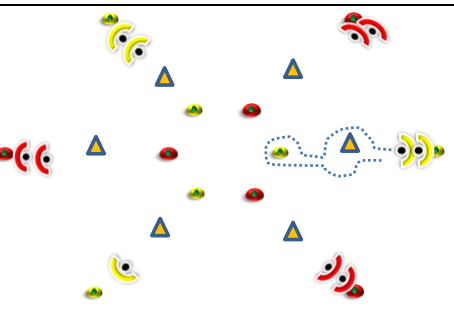
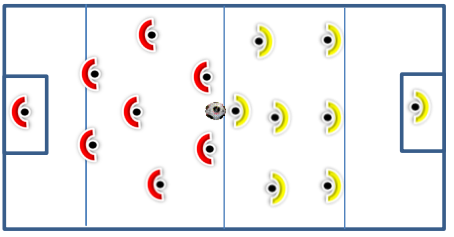


Séance INITIATION - POUSSINS						
date :		Nom Prenom :				
Thème de la séance : Conduite-Dribble		Seance N° :	1	2	3	
			4	5	6	
cerceaux :	ballons :	barres :	Cycle N° :			
constrifoot :	cônes :	chasubles :			coupelles :	haies :
différentes parties : (durée)	Objectifs :	EXERCICES		Evolutions		Matériel
Prise en main (5')						
1 - Jeu réduit ou jeu à la main (12')	Apprentissage du Jeu (3)			Jeu Réduit contre 3 de gardien Touches au pied Pas de corner Matches de 3 minutes		3 Pas 10 coupelles par terrain 3 ballons par terrain 4 jalons ou cônes par terrain Chasubles
2 - Coordination - Vivacité (10')	Relais, Circuit, Jeu			Parcours de 12 m sur 12 m Alternance de pas chassés et de bondissements 2 pieds sous forme de circuit 3 passages chacun découverte Course de relais ensuite avec 1 passage chacun 1/ sans ballon 2/ Ballon main		21 coupelles 9 cerceaux 4 ballons par atelier 4 cônes
3 - Préparation au défi (15')		DEFI JONGLE PAR GROUPE DEF 1 Contre 1 à chaque fois par 2 (les jeunes se comptent entre eux) "Ballon main" 4 minutes "Ballon rebondissant" 4 minutes 4 minutes Pied droit, Pied gauche et tête avec 1 rattrapage (Possibilité de changer de groupe au fil de la		Cf Plan de Jonglage site du district pour les consignes par groupe		
4 - Apprentissage technique (25 à 30')	Jeu d'Apprentissage Technique			Carré de 20 x 20 m séparé en 2 côtés et s'arrêtant aux 13 m équipes réparties en 2 groupes par couloirs Objectif : Marquer le but en éliminant le défenseur. Le défenseur part quand l'attaquant démarre, il peut à la récupération du ballon jouer avec l'éducateur (1 pt). Pour les attaquants : 1 pt par ballon frappé et 2 pts le but. Inverser les rôles.		2
	Exercice analytique			"La Fleur Dribble" Par 2, 1 ballon, effectuer un dribble à l'aller et au retour sur le cône situé entre les 2 coupelles. Ramener son ballon ensuite à son partenaire qui effectue le même parcours 1/ feinte + crochets intérieurs 2/ feinte + crochets extérieurs 3/ feinte + semelle ou passément de jambe Distance entre les 2 coupelles de 12 m Variante : amener le ballon à gauche ou à droite		
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		
Retour au calme (5') Bilan de la séance - Rangement du matériel avec les enfants						
Nbre de joueurs :		Evaluation de la séance :		N1	N2	N3
						N4