

# Poussins

Séance n° 7.

**Thème : Initiation au jeu de tête et de volée + TESTS.**

## 1 – ECHAUFFEMENT

### Déroulement de l'exercice

Dans une surface délimitée. Un ballon par joueur. Ballons à la main.

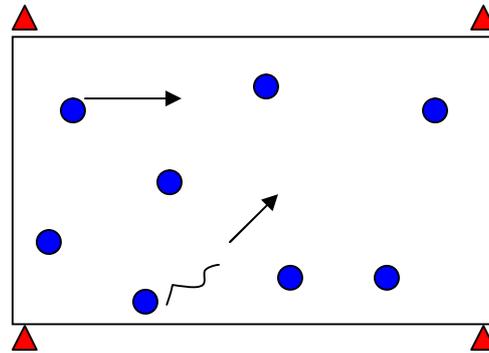
Le joueur lance le ballon en l'air et fait une tête.

Le joueur lance le ballon en l'air et amorti poitrine.

Le joueur lance le ballon en l'air et contrôle de la cuisse droite.

Le joueur lance le ballon en l'air et contrôle de la cuisse gauche.

### Descriptif de l'exercice



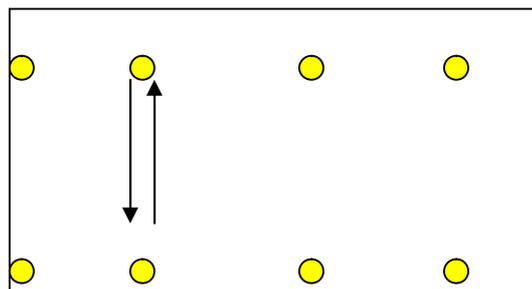
### Déroulement de l'exercice

Les joueurs sont par 2. Un joueur lance le ballon à la main pour son partenaire en face de lui (distance entre 4-8 mètres) qui :

- fait une tête
- contrôle poitrine, et lui remet de volée .
- contrôle cuisse et lui remet de volée.

Inverser les rôles

### Descriptif de l'exercice



## 2- JEU TECHNIQUE

### *Exercice sans but*

#### **Test jonglage**

Jonglage pied droit (2 essais).

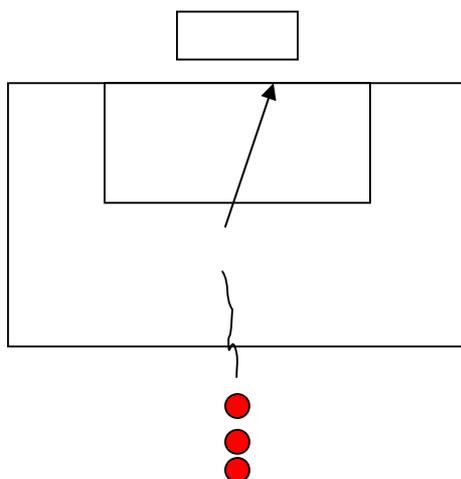
Jonglage pied gauche (2 essais).

Jonglage tête (2 essais).

### *Exercice avec but*

#### **Test shoot out** (2 essais).

Le joueur part du milieu de terrain, ballon au pied. Objectif aller marquer un but en moins de 6 secondes.



### 3- JEU RÉDUIT

3 contre 3.

#### Déroulement de l'exercice

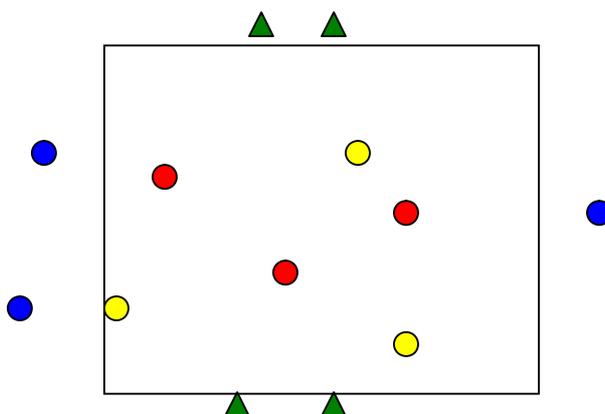
3 équipes. Deux buts.

2 équipes s'affrontent en 3 contre 3. Une équipe reste en attente et arbitre.

L'équipe qui gagne reste sur le terrain. L'équipe qui perd sort et est remplacée par l'équipe qui était en attente.

Possibilité de mettre des buts avec gardiens.

#### Descriptif de l'exercice



### 4- MATCH À THÈME

7 contre 7. Match libre.

# VACANCES DE LA TOUSSAINT