## **ECHAUFFEMENT**

ANIMATION SCHEMA

# **DUREE DE L'EXERCICE 30'Mn**

**OBJECTIFS** 

Préparer la séance, tonicité, physique ...

### **ECHAUFFEMENT**

### **EXERCICE A: 15 Mn**

- Sur la largeur du terrain, en petite foulée conduire le ballon, faire 10 largeurs.
- Au signal de l'éducateur, tout en trottinant, faire des mouvements de bras, sur 5 largeurs.(Ne pas négliger le haut du corps
- Toujours en conduite de balle, au signal, accélération, récupération, accélération, récupération,
- En conduite de balle, au signal, les joueurs immobilisent le ballon et le contournent, en toutes petites foulées, très tonique, 5 largeurs.
- En conduite de balle, au signal les joueurs motent les talons (talons fesses), au signal ils simulent une tête (saut), intervertir talons fesses, saut, 5 largeurs.
- Animez, commentez, soyez très présents pour une bonne intensité.

### **EXERCICE B: 15 MN**

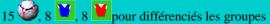
- Constituer 2 groupes, suivant éffectif.
- Le joueur placé au centre ne donne le ballon, qu'aux joueurs en mouvement.
- Les joueurs autour de lui en petite foulée, accélèrent franchement lorsqu'ils sollicitent, le ballon.(appel de balle), controlent et le passent au joueur du centre.
- Remplacer le joueur du centre. Animez, commentez, demandez des appels de balle franc.



Matériel:







# PREPARATION PHYSIQUE

ANIMATION SCHEMA

# **DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn**

**OBJECTIFS** 

Physique, Tonicité, Endurance...

## PREPARATION PHYSIQUE

- Le joueur en pas chassés, slalome entre les constrifoots.
- il respire bien en marchant, jusqu'au constri suivant.
- Là il éffectue une accélération aller, retour entre les 2 constris.
- Marche en reprenant bien sa respiration, récupére, jusque devant les haies.
- Il Franchit les haies a pieds joints, celles ci sont très rapprochés pour une bonne intensité.
- Récupération, jusqu'au prochain constri.
- Reaccélération entre les 2 constris aller, retour.
- Récupération jusqu'au 1 er ballon
- Il frappe les 5 ballons, dans la foulée, le plus vite possible.
- Il renvoie les ballons a l'éducateur et va se repositionner au départ.
- Prévoir 2 gardiens, et chronomètre pour une bonne intensité



Matériel:



# INITIATION TECHNIQUE ANIMATION SCHEMA

# **DUREE DE L'EXERCICE 30 Mn**

**OBJECTIFS** 

Appui, Appel de balle, Maitrise de l'espace, Accélértion, Tir.

### Appel de balle + frappe.

### **EXERCICE 1: 15 Mn**

Constituez 2 groupes faire tourner sur les 2 ateliers

- Le joueur A fait une passe à B.
- B prend appui sur C, et effectue un appel de balle.
- C remise le ballon, la ou B le demande.
- B prend appui sur D
- B fait un appel de balle devant le but
- D lui remet la ou B le demande
- B frappe au but, controle ou de volée selon le centre.
- A va en B.C en A. D en C et B en D.

### **EXERCICE 2: 15 Mn**

- A prend appui sur b.
- A fait un appel de balle.
- A conduit le ballon jusqu'a la ligne de but.
- B fait un appel de balle, devant le but (1 er poteau, 2 ème)
- A fait un centre, la ou ou B a demandé le ballon.
- A va en B. B va en A.
- Prévoir 2 joueur en A et en B minimum pour une bonne intensité.



Matériel:

7 par atelier



# **DUREE DE L'EXERCICE 15 Mn**

**OBJECTIFS** 

Maitrise du ballon, précision, attaque du ballon, lecture des trajectoires.





# **DUREE DE L'EXERCICE 10 Mn**

**OBJECTIFS** 

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

## MATCH A THEME CHANGEMENT **DE JEUX**

- Jeu à thème 7 contre 7 CONSIGNE:
- Inciter à fixer la défense sur un coté du terrain en multipliant les passes courtes.
- Puis demander de ressortir le ballon sur un soutien qui change le jeu par une transversale.
- Demander d'anticiper les différentes situations de jeu, ainsi l'appel de balle opposé s'effectue dés la passe au soutien.
- Prévoir des ballons de réserve pour une bonne intensité.
- Surface de jeu 20 X 30 Mètres.
- Temps de jeu : 2 x 5 Mn
- Récupération : 2 Mn
- Puis 10 Mn jeu libre.



Matériel:





