

## 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, 10 largeurs.
- 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 effectif.
- 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), contrôlent et le passent au joueur du centre.
- Remplacer le joueur du centre. Animez, commentez, demandez des appels de balle franc.



Matériel:

15 , 8 , 8  pour différenciés les groupes

## PREPARATION PHYSIQUE

ANIMATION SCHEMA

**DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn**

### OBJECTIFS




Physique, Tonicité, Endurance...

#### PREPARATION PHYSIQUE

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



Matériel:

10 , 3 ou 4 , 8 

## 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

## INITIATION TECHNIQUE

ANIMATION SCHEMA

### DUREE DE L'EXERCICE 15 Mn

#### OBJECTIFS

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

#### Passes et Controles.

- Les joueurs face à face à une quinzaine de mètres se font des passes tendu.
- Dans un premier temps demander aux joueurs, qui réceptionnent d'être toujours en mouvement et d'attaquer le ballon.
- Deuxième temps, le joueur fait une passe au niveau de la poitrine de son partenaire.
- Le joueur réceptionne le ballon en le contrôlant de la poitrine, et refait une passe à son partenaire.
- Animer, mettre du rythme, insister sur l'attaque de balle, et des passes appuyées.



Matériel:

1  pour 2

## JEU LIBRE

ANIMATION SCHEMA

### DUREE DE L'EXERCICE 10 Mn

#### OBJECTIFS

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

#### MATCH A THEME CHANGEMENT DE JEU

- 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 dès 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:

1 , 4 , 4  pour les buts, 7 , 7 