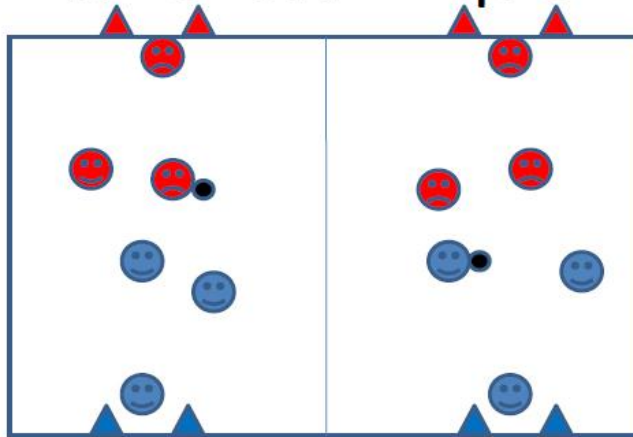


# Entraînement pour débutants

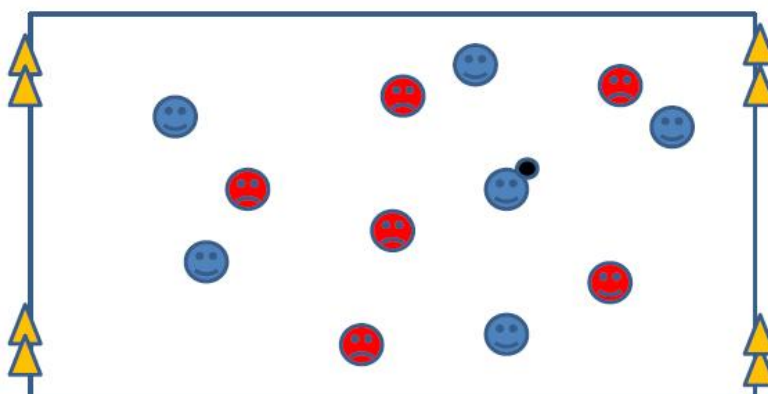
## Séance 2

### Atelier technique 1



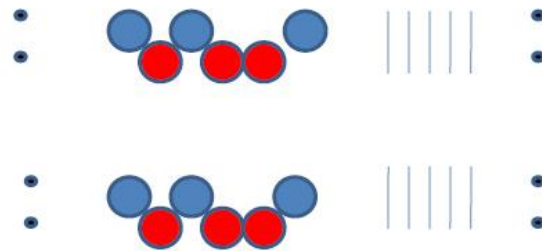
- **Descriptifs** : 3 contre 3
- **Evolutions** : Les enfants sont obligés de faire un dribble avant de pouvoir tirer.
- **Organisations** : 2 équipes de 3 joueurs, 2 ballons, 30 coupelles, 8 cônes.

### Atelier technique 2



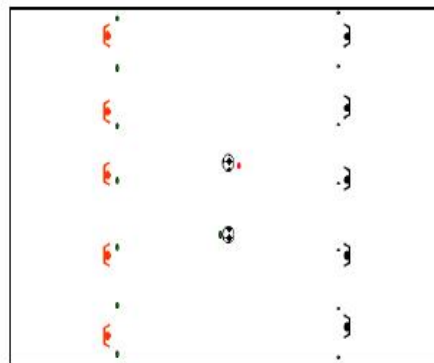
- **Descriptifs** : 6 contre 6 avec 2 petits buts à attaquer et à défendre. Un but est valable si le joueur rentre en conduite de balle dans le but.
- **Evolutions** : Obliger un dribble avant de pouvoir rentrer dans la porte.
- **Organisations** : 2 équipes de 6 joueurs, 1 ballon par joueur, 20 coupelles et 12 cônes.

# Coordination / Motricité



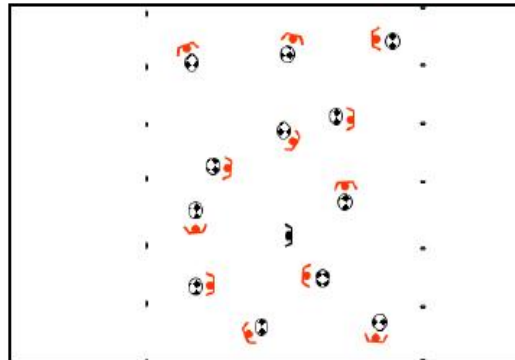
- **Descriptifs** : Les enfants doivent mettre le pied gauche dans le cerceau bleu, le droit dans le rouge, et mettre un appui entre 2 tiges.
- **Evolutions** : Sans ballon, Ballon à la main, Relais.
- **Organisations** : 2 équipes de 5 joueurs, 1 ballon par joueur, 8 coupelles, 12 cerceaux (6 rouges, 6 bleus) et 10 tiges.

## Exercice technique : le béret



- **Descriptifs** : Chaque enfant a un numéro par équipe. Ils sont appelés par leur numéro pour venir chercher chacun leur ballon et le ramener le plus vite possible dans leur camp à la main. Le gagnant est l'équipe étant revenue le plus de fois avant les autres.
- **Evolutions** : Il ramène le ballon au pied. Faire un slalom avec le ballon en le ramenant. Faire un slalom avec le ballon en le ramenant et l'arrêter dans un petit carré. Appeler 2 joueurs de chaque équipe et ne mettre plus qu'un ballon.
- **Organisations** : Les 2 camps sont à 15m l'un de l'autre et la largeur est de 20m. Les carrés sont de 1m sur 1m. 2 couleurs de chasubles, 2 ballons, 4 X 5 coupelles (mini) pour délimiter les camps, 2 X 4 coupelles pour effectuer le slalom, 2 X 4 coupelles pour effectuer les petits carrés dans chaque camp.

# Jeu scolaire : Touche pas à mon ballon



- **Descriptifs** : Les enfants en rouge doivent garder leur ballon dans le rectangle en l'ayant au pied. L'enfant en noir doit sortir hors des limites le ballon des autres enfants, lorsqu'il a réussi l'enfant en rouge change de chasuble et doit les sortir à son tour. Le gagnant est le dernier enfant avec un ballon
- **Evolutions** : Augmenter le nombre d'enfants devant sortir les ballons. Réduire la surface. Chaque enfant à un ballon et doit sortir le ballon des autres sans que l'on sorte le sien. Réduire la surface.
- **Organisations** : Les enfants jouent dans un rectangle de 30m par 20m. 2 couleurs de chasubles, 1 ballon par enfant, 4 X 5 coupelles (mini) pour délimiter la zone de jeu.