Par **Meddy CHAUVINEAU,**
CDFA au district de la Sarthe (72)

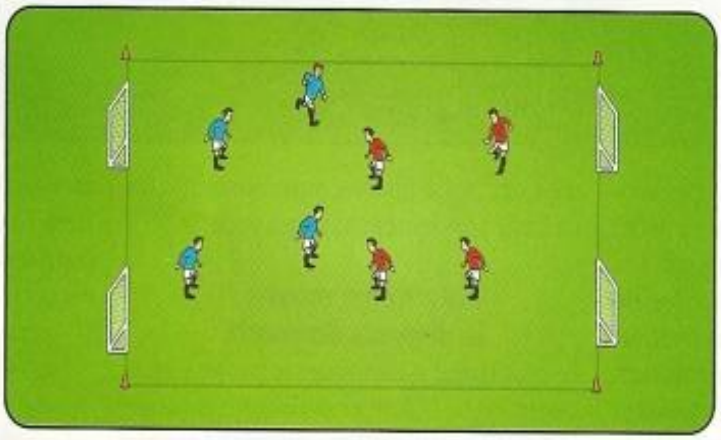
Éveil technique et motricité

Séance U8-U9. Voici une séance pour un public U8-U9 et qui a pour objectif l'éveil technique et le travail de motricité du footballeur.

SITUATION 1 : jeu de mise en train

10 minutes

À cet âge, l'enfant est très bien adapté à l'effort bref et intense de type séquentiel. Il n'est pas nécessaire de respecter la progressivité de l'échauffement. Ainsi, il est recommandé de démarrer l'entraînement directement par une forme jouée pour capter de suite l'attention des joueurs et activer la notion de plaisir. Cela permet aussi une distribution des chasubles dès le début de l'entraînement.



Aussi, on commencera par une petite opposition à 3 contre 3, 4 contre 4 ou 5 contre 5 sur un terrain de 25x15 mètres. Chaque équipe a deux buts à défendre et deux autres à attaquer.

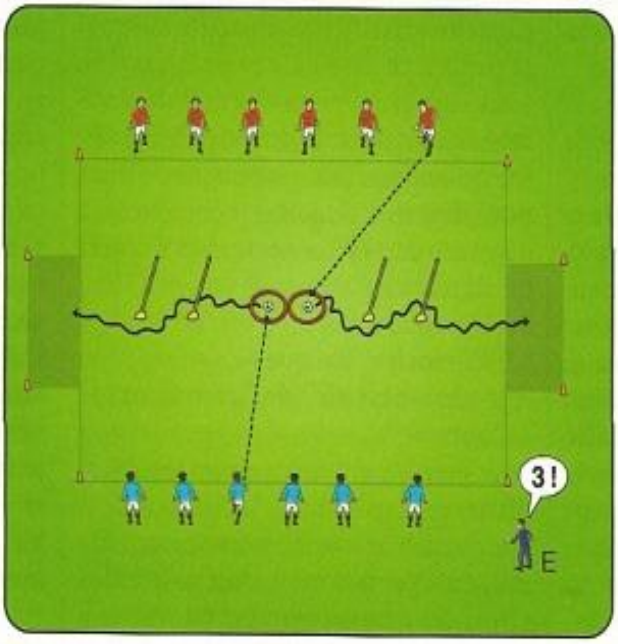
SITUATION 2 : jeu d'éveil technique - le bérêt slalom (partie 1)

15 minutes

ORGANISATION. Terrain de 15x20 mètres avec une zone but matérialisée à chaque extrémité. 2 slaloms identiques entre le milieu de terrain et chaque zone de but. 2 ballons placés dans 2 cerceaux au milieu du terrain. Les joueurs (5 à 6) des 2 équipes sont face à face derrière la ligne de touche.

OBJECTIFS. Maîtriser le ballon. Conduire seul le ballon au pied.

REGLES. Courir ballon au pied pour l'arrêter dans la zone but avant son adversaire. Au départ, attribuer un numéro de 1 à ... (selon le nombre de joueurs). L'éducateur appelle un numéro à voix haute. Les deux joueurs correspondants se dirigent vers un des deux ballons, effectuent un slalom, emmène leur ballon et le bloquent dans la zone but. Ne toucher le ballon qu'avec les pieds !



2 points à l'équipe qui arrête son ballon la première dans la zone but.
1 point pour la seconde.
0 point si le slalom n'est pas réussi ou si le ballon sort des limites du terrain et/ou de la zone but.

CRITERES DE REALISATION

- Je suis concentré pour réagir vite à l'appel de mon numéro.
- J'adapte ma vitesse pour garder la maîtrise du ballon.
- Je ne pousse pas le ballon trop loin.
- J'utilise les deux pieds pour contourner les obstacles efficacement.
- J'utilise l'intérieur et l'extérieur du pied.

PAUSE RÉCRÉATIVE

5-10 minutes

C'est un moment qui permet aux enfants de s'hydrater et de jouer librement, mais dans un cadre sécurisé défini par l'éducateur.

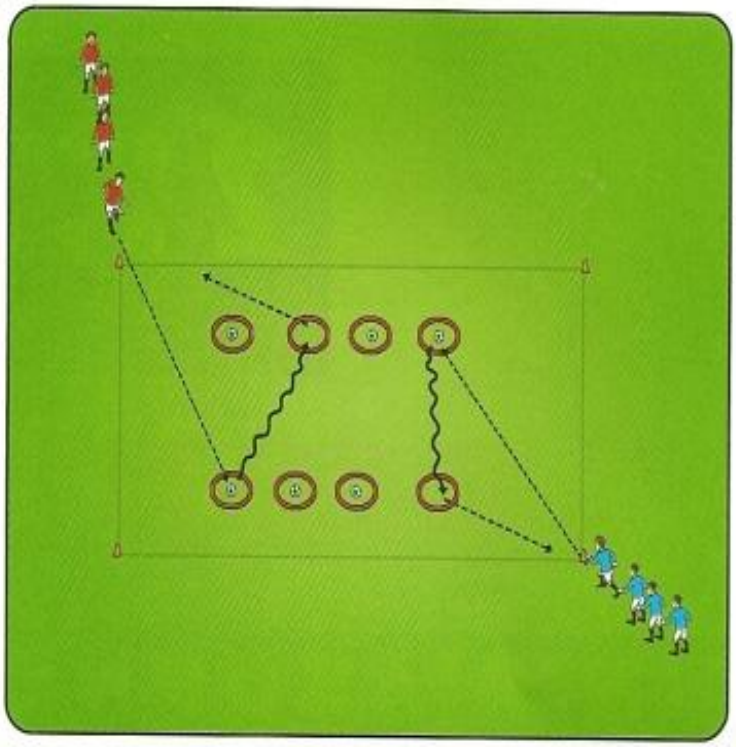
SITUATION 3 : travail de motricité – le puissance 4

15 minutes

ORGANISATION. 2 équipes (4 à 6 joueurs) de part et d'autres de deux lignes de 4 cerceaux. Faire 4 manches de 3 minutes. Veiller aux temps de récupération entre les manches.

OBJECTIFS. Maîtrise du ballon (conduite), vitesse, psychomotricité.

REGLES. 1 joueur de chaque équipe part de son camp pour aller chercher un ballon dans le camp adverse et le ramener dans un de ses cerceaux vides. Il tape dans la main de son partenaire pour passer le relais.L'équipe qui gagne est celle qui réussit à avoir un ballon dans ses 4 cerceaux = puissance 4.



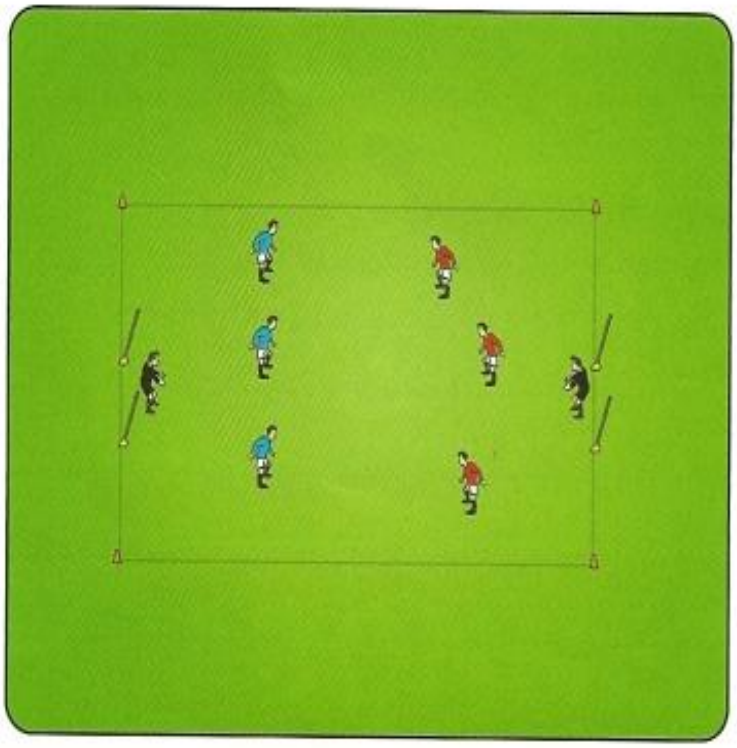
VARIANTES.
- À la main
- Aux pieds
- Avec obstacles pour ramener le ballon dans son camp (faire le tour complet d'un des cônes posés dans le parcours).

SITUATION 4 : jeu d'éveil technique - le bérêt (partie 2)

15 minutes

Idem partie 1, en utilisant des variantes :
- Si la tâche est trop facile, remplacer la zone de but par un but et une zone interdite.
- Appeler 2 numéros par équipe. Une passe minimum avant de tirer au but.
- Imposer des points de passage (portes, slaloms).

SITUATION 5 : match de fin de séance

5-10 minutes

Jeu à 3 contre 3, 4 contre 4 ou 5 contre 5 sur un terrain de 25x15 mètres avec gardien. Jeu libre.