

## ECHAUFFEMENT

ANIMATION SCHEMA

**DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn**

**OBJECTIFS**

**Préparer la séance, tonicité, physique ...**

### ECHAUFFEMENT

#### Echauffement:

- Faire 4 groupes de joueurs, disposer les groupes sur le 1/2 terrain comme sur le schéma.
- Faire 5 séries de 3 tours sans temps mort, entre chaque séries jonglerie libre de 2 Mn, veiller a se que tous le monde soit actif.
- Chaque série se décompose comme suit:
  - 1 tour en conduite de balle à allure modéré, avec mouvement des bras.
  - 1 tour en conduite de balle sur un rythme élevé.
  - 1 tour sans ballon en sur un rythme très rapide.
- A l'issue de chaque série les joueurs jongles pour récupérer.
- Animez, commentez, soyez très présents pour une bonne intensité, assurez vous que les tour rapide , le soit vraiment.



**Matériel:**

1  par enfant, 4  4  8 , 8  pour différenciés les groupes

## PREPARATION PHYSIQUE

ANIMATION SCHEMA

**DUREE DE L'EXERCICE 30 Mn**

### OBJECTIFS

Physique, Tonicité, Endurance, Précision...

#### PREPARATION PHYSIQUE

- Prévoir 2 but mobile de 2 mètres de large.,
- Le joueur sprinte jusqu'au 1er cone rouge la il change brutalement de direction .
- IL franchit la 1er haie en sautant par dessus, passe sous la suivante et saute au dessus de la dernière.
- il récupère un ballon effectue le slalom, en conduite de balle avec consigne ( intérieur pied droit, pied gauche).
- il frappe dans un petit but de 2 mètres de large à une distance de 20 mètres de l'interieur du pied (précision).
- IL franchit la 1er haie en sautant par dessus, passe sous la suivante et saute au dessus de la dernière.
- il récupère un ballon effectue le slalom, en conduite de balle avec consigne ( extérieur pied droit, pied gauche) .
- il frappe dans un petit but de 2 mètres de large à une distance de 20 mètres de l'interieur du pied (précision).
- Ensuite il sprinte jusqu'à l'arrivée.
- Exercices pouvant être chronométré, avec prise de la fréquence du poul à l'arrivée, puis avant le départ du 2ème départ, et enfin de parcour, bien noté les fréquences pour éventuellement les comparés un peu plus tard dans la saison.
- Si vous ne prenait pas les temps, n'attendez pas la fin du parcour pour lancer un autre joueur.



Matériel:

10 5 14 4 6



## INITIATION TECHNIQUE

ANIMATION SCHEMA

### DUREE DE L'EXERCICE 15 Mn

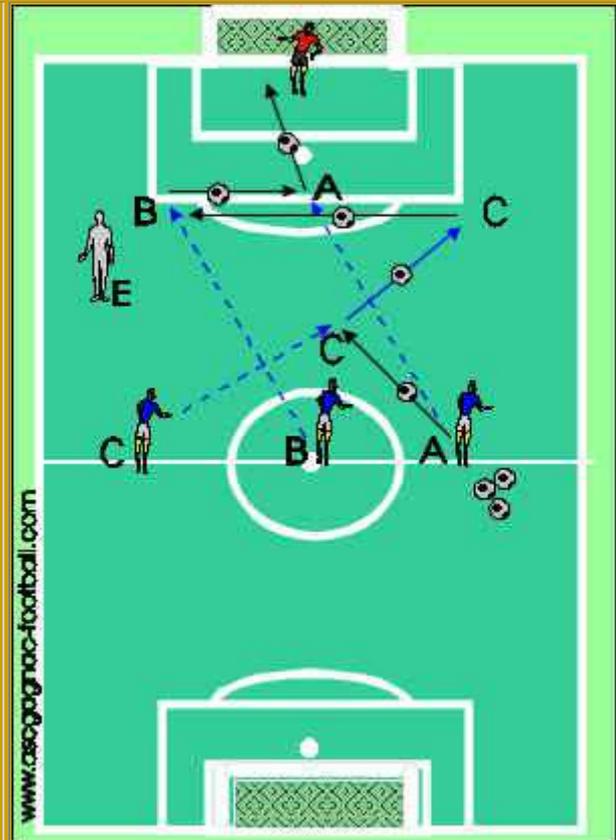
#### OBJECTIFS

Résistance, vitesse, contrôles, passes, finition, protection du but.

#### MOUVEMENT A TROIS

Constituez des groupes de 3 joueurs, répartis sur 3 départs.

- Les départs se font simultanément.
- C et B font un appel de balle croisé.
- Le joueur A fait une passe dans l'espace à C.
- C conduit brièvement le ballon en direction du corner et transmet latéralement à B.
- B remise instantanément sur A.
- A contrôle et frappe au but.
- Faire plusieurs séries, à chaque série les joueurs changent de départ.
- Demander du rythme, de la vitesse et de l'application dans les transmissions de balle.



Matériel:

10  suivant effectif

JEU LIBRE

**DUREE DE L'EXERCICE 10 Mn****OBJECTIFS****Mouvement, occupation du terrain, frappe, appel de balle.****MATCH 7 contre 7**

- Demandez des appels de balle croisés, avec jeu à trois.
- Demander aux joueurs de rechercher un appui en profondeur, puis remise en soutien suivi d'une ouverture.
- Prévoir des ballons de réserve pour une bonne intensité .
- Surface de jeu 20 X 30 Mètres.Prévoir 2 terrains suivant effectif.
- Temps de jeu :2 x 5 Mn, avec récupération : 2 Mn



Matériel:

3 , 6 , 4 , 4  pour les buts, 7  7 