

ECHAUFFEMENT

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 15 Mn

OBJECTIFS

Préparer la séance, élever rythme cardiaque, technique, passe, contrôle...


ECHAUFFEMENT

Echauffement:

- Par 3 avec 1 ballon, 2 joueurs face à face à 30 mètres l'un de l'autre, 1 joueur entre les 2 sur le même axe faisant face au porteur du ballon.
- Le joueur qui a le ballon effectue une passe au joueur du centre qui fait un contrôle orienté en direction du 2^{ème} joueur, et au quel il adresse 1 passe.
- A son tour le 2^{ème} joueur, contrôle et fait 1 passe au joueur du centre qui refait 1 contrôle orienté et transmet au joueur qui se trouvait dans son dos ainsi de suite.
- Faire 10 échanges sans temps mort, et toujours en mouvement, demandez de la rapidité, des passes tendues, des contrôles corrects, à l'issue des 10 échanges changer le joueur du centre, veiller à ce que tous le monde soit actif.
- Chaque joueur doit passer au moins 3 fois au centre, entre chaque passe ils trottinent sur place pour une bonne attaque de balle au moment du contrôle.
- Animez, commentez, soyez très présents pour une bonne intensité, une manière pas très élégante, mais efficace pour les faire adhérer, présenter l'exercice en remplacement des tours de terrains, laisser peser la menace que sans une bonne adhésion de tous, on remplace rapidement l'exercice tout bêtement par des ..Tours de terrains.
- Commencez par des contrôles orientés intérieur du pied, puis extérieur du pied et finir avec le mauvais pied.



Matériel:

1  pour 3 enfants,

PREPARATION PHYSIQUE

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 30 Mn

OBJECTIFS

Physique, Tonicité, Explosion, Détente, Rapidité, Endurance, Précision...

PREPARATION PHYSIQUE

- Le joueur part en effectuant les appuis pied droit, pied gauche, pieds joints, dans les cerceaux, pied droit, pied gauche, pieds joints, ainsi de suite.
- En suite en petites foulées (sur env.20 mètres) ils contournent le cône rouge, et le constifoot.
- Là du 1^{er} constri, ils sprintent jusqu'au constri suivant(env.20 mètres).
- A nouveau en petites foulées entre les 2 cônes rouges (env.15 mètres).
- Arriver dans la zones délimitée par les cônes jaunes, ils échangent des passes toujours en mouvements et les contrôles sont orientés. (zone tampons sert à l'éducateur pour réguler le trafic sur le parcours, soit il augmente la durée, soit il réduit le temp en fonction des précédents et des suivants).
- Ensuite ils franchissent les haies en sautant par dessus à pied joints, les haies sont très proches pour rechercher la tonicité.
- Après les haies ils repartent en petites foulées et ce jusqu'au constri-foot.
- ils sprintent entre les 2 constri-foots
- Puis de nouveau en petites foulées entre les 2 cônes rouge.
- Ils arrivent ensuite dans une nouvelle zones délimités par les plots jaunes, la ils jonglent, et au signal de l'éducateur vont frapper simultanément le plus de ballon possible.
- Ils ramènent les ballons à l'éducateur et vont se placer au départ.
- Les joueurs partent par 2 légèrement décalé, ensuite donné le départ à 2 autres dès que les 1^{er} sont a la zone d'échanges de balles ne pas attendre la fin d'un parcours pour éviter la file d'attente.
- Faire plusieurs séries avec 1 temps de recup.



Matériel:

15  12  8  4  8 

INITIATION TECHNIQUE

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn

OBJECTIFS

Tactique individuelle, Defense en opposition, Ne pas se jeter, Dribble, Duel.

Tournoi 1 contre 1

Sous forme de montée descente




- Faire plusieurs terrains de 8 x 6 mètres, avec 2 buts de 1 mètres.
- Nommé les terrains d1, d2, d3 ect...tournoi par montée descente.
- Touches sont joués aux pieds pour soi même, pas de corner.
- Temps de jeu 2 Mn, le joueur qui à gagné monte, celui qui à perdu descend d'un niveau.
- En cas d'égalité le joueur qui vient de monter est gagnant, sauf à la 1ère séquence tirage au sort.
- Au départ le ballon est donné au joueur qui descend.
- Corriger le positionnement des défenseurs qui doivent influencer l'attaquant par leur positionnement, et récupérer le ballon pour devenir attaquant.
- Si possible prévoir 1 ballon de réserve par terrain, pour ne pas perdre de temps.

VARIANTE

- Pour marquer le joueur doit franchir le but en conduite de balle, pour éviter les tentatives de loin, qui supprime le duel rechercher.



Matériel:

2  par terrain , 4  par terrain, 4  par terrain

INITIATION TECHNIQUE

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn

OBJECTIFS

Technique, Frappes, Contrôles, Passes, Finition, Protection du but pour les gardiens.

TIR AU BUT

Prévoir 2 buts disposés à 90° l'un de l'autre et 1 gardien dans chaque but.

- Une colonne de joueurs A en face un but, une colonne de joueur B en face l'autre but.
- Des joueurs A1 et B1 à coté de chaque but, avec des ballons de réserve.
- Les départs se font simultanément A1 fait une passe à A et B1 fait de même pour B.
- A et B font un contrôle orienté, suivi d'une course en conduite de balle et frappent dans le but opposé.
- Après la passe A1 et B1 vont se placer respectivement derrière A et B.
- A et B après la frappe vont se placer en A1 et B1.
- Au départ pour une bonne rotation disposé 4 joueurs en A1 et B1 2 pour effectuer les passes 2 pour récupérer les ballons, et conserver ainsi une bonne rotation.
- Faire l'exercices sur 1 but du terrains à 11, et 1 but du terrain à 9.
- Demander des passes tendues, et corrigez les appuis, et le positionnement sur les frappes de balle.



Matériel:

1  Par enfant

JEU LIBRE

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn

OBJECTIFS






Mouvement, occupation du terrain, appel de balle.

MATCH 5 contre 5

- Jeu à une voir 2 touche de balles, sans gardien.
- Petit but matérialisé par 4 cones espacé de 1 mètres, les buts peuvent être marqué sur les 4 faces.
- Demander aux joueurs du mouvement d'offrir tous le temps une solution au porteur de balle.
- Prévoir des ballons de réserve pour une bonne intensité .
- Surface de jeu 20 X 30 Mètres.Prévoir 2 terrains ou + suivant effectif.
- Temps de jeu :3 x 5 Mn, avec récupération : 2 Mn entre chaque temps de jeu



Matériel:

3 , 6 , 8  pour les buts, 5  5  par terrain