

MISE EN TRAIN

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 15 Mn

OBJECTIFS

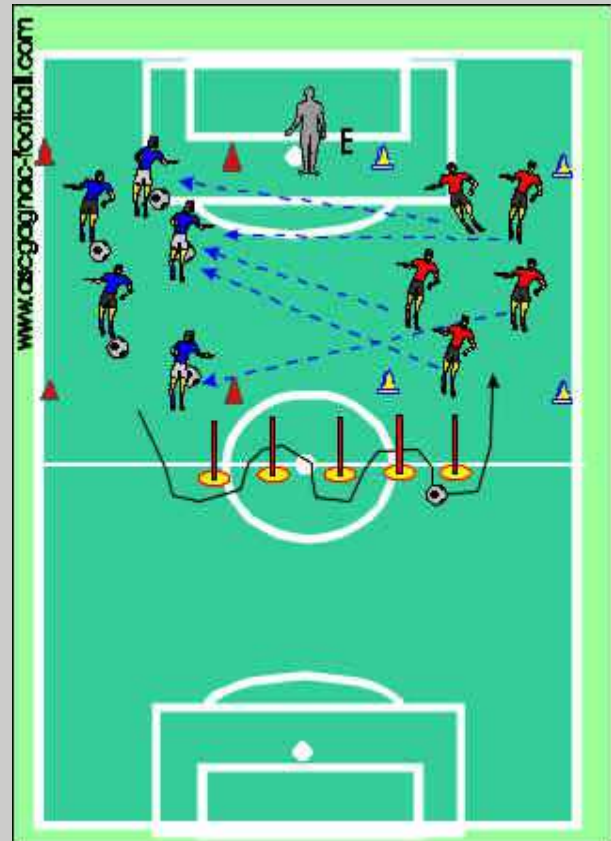
Préparation de la séance, duel, conduite de balle.

CHASSEURS-LAPINS






- Délimitez 2 zones bien distinctes avec des plots (camp rouge, camp bleu).
- Les joueurs bleu conduisent leur ballon dans leur zone, les joueurs rouges trottaient en attendant le signal de l'éducateur.
- Au signal de l'éducateur les joueurs rouges doivent aller prendre le ballons aux joueurs bleu, ceux-ci défendent à l'intérieur de leur zone une fois le joueur sorti de leur camp, le ballon est acquis.
- Dès que les joueurs bleu ont réussi à sortir du camp rouge, ils doivent effectuer le slalom entre les constri-foot, et regagner leur camp.
- Prendre le temps, et donner le signal aux bleus pour qu'ils aillent à leur tour récupérer les ballons chez les rouges, l'équipe qui met le moins de temps compte 1 point.

VARIANTE:

- Les joueurs en possession de la balle jongle, ballon plus facile a récupérer pour les chasseurs.



Matériel:

1  pour 2 enfants, 4 , 4 , 5 , 5 

PARCOUR DE COORDINATION

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 10 Mn

OBJECTIFS

Coordination, technique, passe, frappe,

Parcour de coordination

- Départ de la ligne de but, 1 joueur positionné après les haies.
- Le joueur effectue le slalom en conduite de balle intérieur du pied.
- Puis il slalome ou il veut dans la forêt de cônes.
- Devant la haie il effectue une passe à son camarade posté derrière la 2ème haie (les haies sont très étroites pour la recherche de la précision), puis il saute les haies et prend la place de son camarade.
- Le joueur bleu contrôle la passe, passe par la porte, pique son ballon par dessus la 1ère haie, effectue le slalom entre les constrifoot, puis enchaîne une petite passe sous la haie, tandis qu'il passe sur celle-ci.
- Il récupère son ballon et termine en frappant au but.
- Le goal ramène le ballon à la source et va se replacer derrière ses camarades, le tireur remplace le goal.
- Soyez vigilant le slalom, les passes, les saut et sur les frappes de balle.
- Dès qu'un joueur à effectuer la passe sous les haies, donné le départ au suivant pour une bonne intensité, et un maximum de passage.



Matériel:

5 12 12 4 4

Prévoir une pause de 10 Mn, pour se désaltérer, puis travailler la jonglerie .

EXERCICES TECHNIQUES

ANIMATION | SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICES 30'Mn

OBJECTIFS

Jeu en mouvement, gestion de supériorités, controles, frappes.

THEME PASSE ET VAS (une-deux)

Atelier A :

- Faire 2 ateliers de chaque coté du but (coté droit pied droit, coté gauche pied gauche).
- Le joueur au départ prend appui sur le joueur rouge, qui contrôle et lui remet dans la course.
- Le joueur bleu suite à la remise contrôle et frappe du coup de pied.
- Obligé à contrôler, même si un 1-2 se fait souvent sans contrôle, il sera plus facile d'apprendre à remettre instinctivement par la suite, que l'inverse (Le contrôle est la base du football).
- Le tireur va au goal, le goal en appuis, l'appuis au départ en ramenant le ballon, ou le tireur en appui, l'appui au départ.
- Donnez le départ de l'atelier opposé dès le 1-2 amorcer, pour une bonne rotation, faire tourner les groupes sur les ateliers .

THEME 2 CONTRE 1

Atelier B :

- Même organisation, on rajoute 2 zones de 5x5, avec 1 défenseur dans chaque.
- Les 2 joueurs au départ partent simultanément 1 en conduite de balle, 1 sans ballon.
- Le porteur de balle pour franchir la zone défendu à 2 choix soit il utilise son camarade (**petit a**) sous forme de passe et vas, le ballon sur le 1-2 doit au moins franchir 1 fois (passe ou vas la zone défendu).
- Soit il dribble le défenseur qui ne peut pas sortir de sa zone (**petit b**) selon la position du défenseur.
- Une fois la zone passé le joueur frappe au but.
- Le défenseur devient appui, l'attaquant devient défenseur, l'appui devient attaquant
- Corrigez les 1-2 les frappes, les fausses pistes pour embarquer les défenseurs et le frappes de balles, animer, encourager, faire vivre.



Matériel:

ATELIER A: 5 , 2 2 ATELIER B: 5 , 8 4

Prévoir 5Mn pour se désaltérer.

JEU LIBRE

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn

OBJECTIFS




Appliquer le travail fait tout au long de la séance.

MATCH a thème

- Sur un 1/2 terrain à 11 placez 2 zones de 8x8 dans chaque camp, avec un joueur pivot.
- Faire deux mi-temps, la 1 ère les joueurs essaient de faire un 1-2 avec le joueur protégé (recherche de l'attaquant placé dans la zone), mettre un challenge si 1 but marqué à la suite d'un 1-2 avec le joueur pivot, il vaut 2 points.
 - Remplacez les joueurs pivot chaque 2 Mn.
 - La 2 ème mi-temps libre .
 - Arbitrer du bord du terrain .
- Si effectif plus de 14 joueurs, faire tourner toutes les trois minutes.



Matériel:

3  , 8  , 6  6 