



Séance conduite de balle

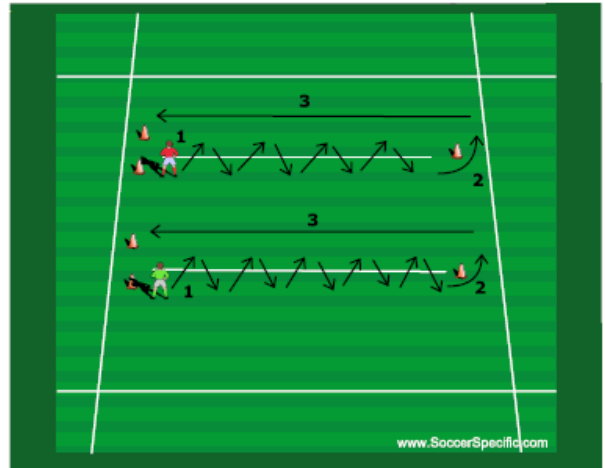
1.- Échauffement : coordination (20 minutes)

Délimiter par un grand carré selon le nombre de joueurs, chaque enfant avec son ballon circule balle au pied à l'intérieur du cercle. L'enfant écoute les consignes de l'instructeur et les exécute.

Sur une ligne selon le nombre à l'entraînement, tracer par des cônes ou une ligne existante du gymnase. Placer de côtés de à la ligne, l'enfant part de gauche à droite. L'exercice débute avec le pied droit au haut de la ligne rejoint du pied gauche, pied droit en bas de la ligne rejoint du gauche. Voilà c'est un p'tit pas de danse jusqu'au bout de la ligne. L'enfant revient en pas chassés-croisés.

Variantes: - faire de droite à gauche.
- débute du pied gauche plutôt que le droit

Jonglerie de pied et tête (ne pas oublier)



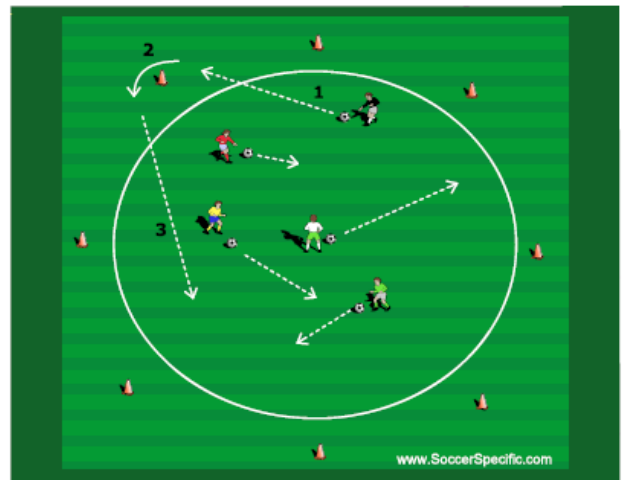
2.- Éducatif (conduite de balle)

Éducatif 1. Jean dit... (20 minutes)

Délimiter par un grand cercle, chaque enfant avec son ballon circule balle au pied à l'intérieur du cercle. L'enfant écoute les consignes de l'instructeur de toucher le ballon avec une partie de son corps; genou, coude, le nez, les fesses, etc.

Conduite libre, pied droit, pied gauche, la semelle, etc. Au signal, l'enfant sort du cercle le plus rapidement pour contourner un des cônes placés à l'extérieur du cercle et de revenir par la suite à l'intérieur en suivant la directive de l'entraîneur.

Variante : Inclure des cônes à l'intérieur du cercle (nombre égale ou supérieur au nombre de joueur dans le cercle) afin de contourner pied gauche pied droit, intérieur, extérieur



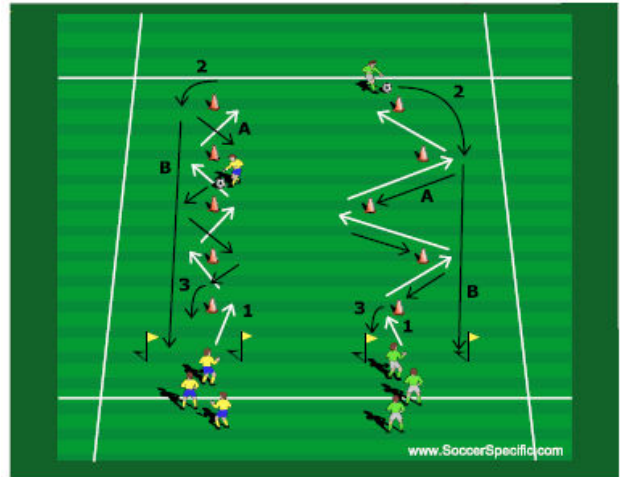
Points clés: Rapidité de l'exécution de sortie du cercle en contrôle, qualité de la touche de balle, vision des espaces libres et opportunités

Éducatif 2. Slalom (pour tous) (20 minutes)

Sur une distance de 10m à 15m avec des cônes placés à distance égale. L'enfant doit contourner les plots et revenir sur ses pas à travers le même parcours. Mettre plusieurs parcours selon le nombre de joueurs à l'entraînement (max 5 joueurs par groupe)

Variante: Contourner intérieur du pied
Contourner extérieur du pied
Contourner avec la semelle
Explosion après le dernier plot et revient à la ligne de départ
Écarter les plots de façon à exagérer le geste
Course à relais

Points clés: Garder le ballon près de soi, contourner le plus près du plot, limiter les touches de balle



3- Match (20 à 25 minutes)

Match afin de remettre en place les acquis de la conduite. Insister à trouver l'espace, d'être en mouvement et de donner des solutions au porteur du ballon, lui permettant ainsi de faire la passe, conduite de ballon ou de tirer. En somme de faire le meilleur choix possible pour la suite du jeu.

4- Retour au calme

Récupération, discussion avec les enfants

