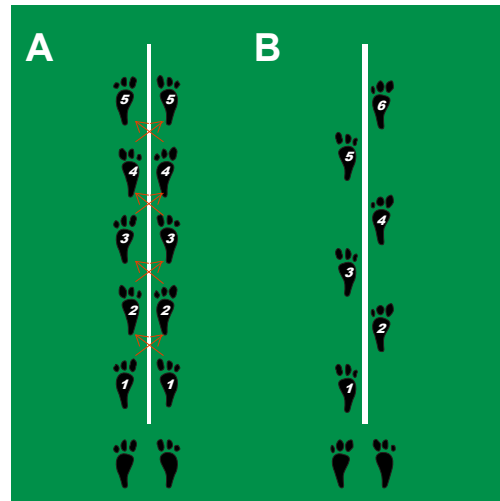
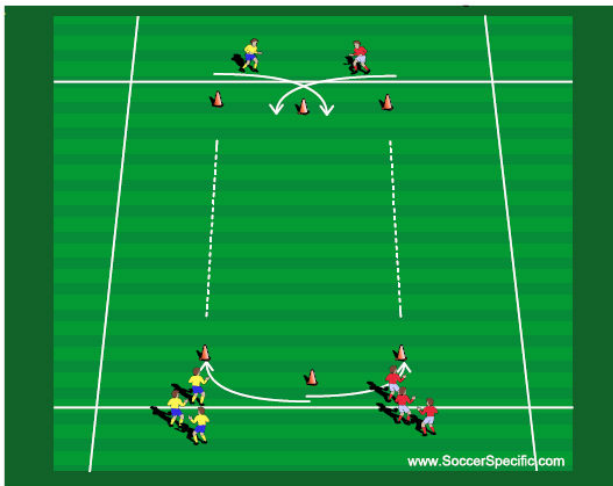


1.- Échauffement : coordination (20 minutes)

Délimiter par un grand espace, chaque enfant avec son ballon circule balle au pied à l'intérieur de l'espace. L'enfant écoute les consignes de l'instructeur et exécute les instructions.

Délimiter deux lignes avec deux cônes au bout de chaque. Ex A. le joueur saute pied écarté pour avoir la ligne entre les jambes, saute à nouveau en croisant les jambes pour encore avoir la ligne entre les jambes et poursuit jusqu'au bout de la ligne en alternant. Ex B le joueur se déplace vers l'avant en ayant le pied opposé au côté de la ligne (pied droit - côté gauche) (pied gauche -côté droit) jusqu'au bout de la ligne. Après chaque station, revient en trotinant (récupération) passe au prochain. Alterné Ex A à B.



Jonglerie de pied et tête (ne pas oublier)

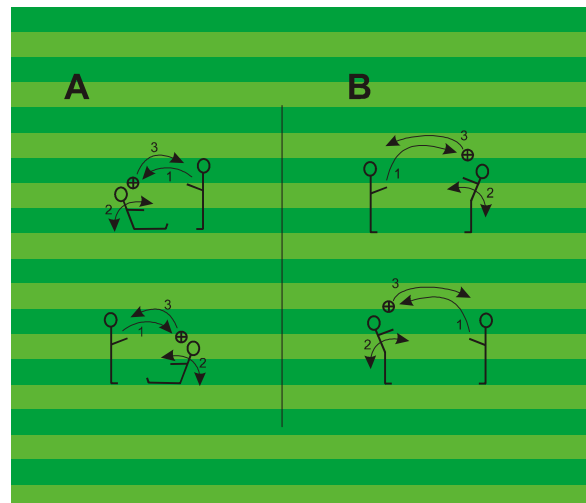
2.- Éducatif (jeu de tête)

Éducatif 1. remise de la tête (pour tous) (20 minutes)

En équipe de deux avec un ballon. Ex A. un joueur assis jambe allongée, qui remet le ballon dans les mains du lanceur. Insister sur le mouvement de balancier qui part des hanches jusqu'au front. Inverser les rôles après chaque 10 frappe du ballon. Ex B. même principe cette fois debout.

Variantes : varier les distances entre les joueurs

Point clé : muscle du cou contracter, yeux ouvert qui fixe le ballon, être sur ses appuis, frapper le ballon du front plutôt que laisser le ballon vous frapper. Mouvement de balancier des hanches à la tête

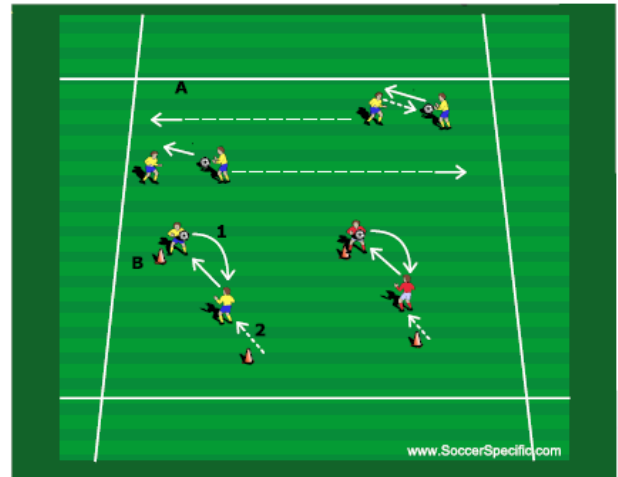


Éducatif 2. jeux de tête (pour tous) (20 minutes)

Placer les joueurs en paire avec un ballon Ex A. En équipe de deux, le joueur avec le ballon remet le ballon avec les mains à son partenaire qui lui remet de la tête en avance et en reculant. Inverser les rôles. Ex B. le joueur avec le ballon, lance à son partenaire qui doit avancer et attaquer le ballon et lui remet de la tête (le front) dans les mains et retour à reculons à son cône.

Variantes: -varier les distances entre les joueurs
-varier les distance du lancer pour défier le joueur qui frappe de la tête.

Points clés: être sur ses appuis, contraction de tous les muscles du cou. Mouvement se fait à partir du tronc jusqu'au front (en même temps), garder les yeux sur le ballon, frapper le ballon avec le front.



3- Match (20 à 25 minutes)

Match afin de remettre en place les acquis du jeu de tête. Remettre tous les acquis des séances précédentes. 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, conduites 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

