

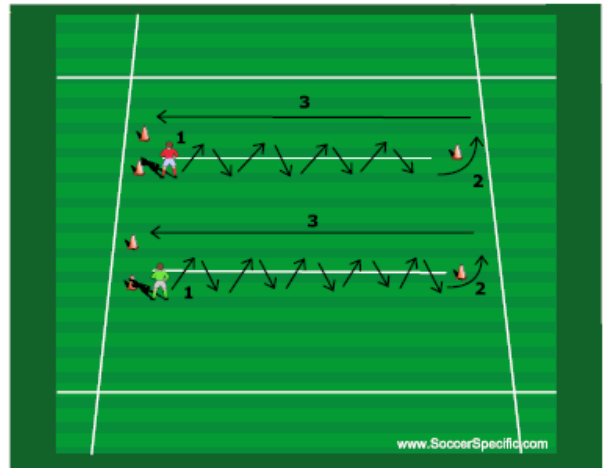
1.- Échauffement : coordination (20 minutes)

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 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 avec direction défini)

Éducatif 1. conduite de balle (20 minutes)

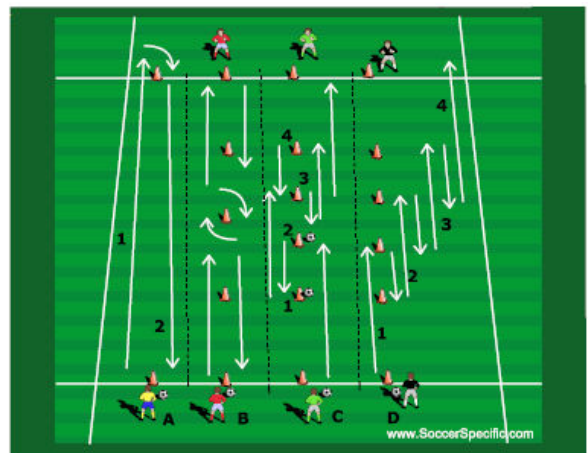
Sur une distance de 15m à 20m avec des cônes placés à distance égale. L'enfant doit conduire le ballon entre les plots et revenir sur ses pas à travers le même parcours ou d'arrêter au bout de la ligne.

Exercice A. Le joueur avec ballon exécute une navette aller-retour.

Exercice B. Le joueur avec ballon exécute une simple navette mais doit contourner le plot du milieu

Exercice C. Avec un ballon au cône 1. Le joueur avec ballon conduit et arrête son ballon au cône deux revient à 1 prend le ballon et s'arrête à 3, revient à 2 prend le ballon et s'arrête à 4 revient à 3 prend le ballon et se rend au bout de la ligne.

Exercice D. le joueur avec ballon se rend au cône 2, revient à 1, retourne à 3, revient à 2, retourne à 4, reviens à 3 et se rend au bout de la ligne.



Points clés: Garder le ballon près de soi, contourner le plus près du plot, limiter les touches de balle, reprendre le ballon en contrôle, bien immobilisé le ballon au plot.

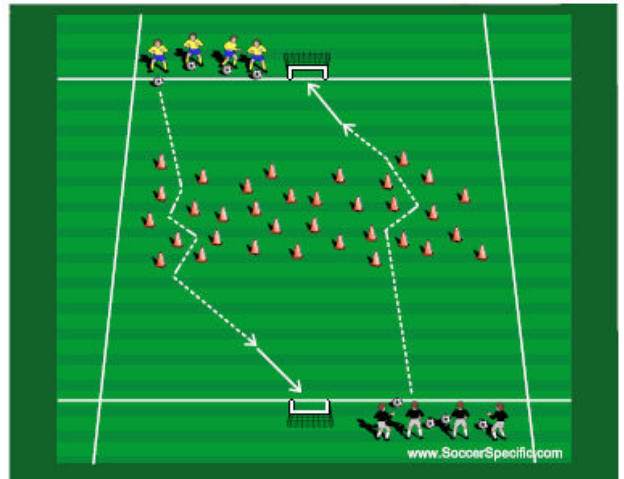
Éducatif 2. conduite à travers les obstacles (20 minutes)

Dans un carré délimité selon le nombre de joueurs, placer un mur de mine (plots) traversant la largeur du carré. (vous pouvez varier l'épaisseur du mur en augmentant le nombre de plots ou en rétrécissant la largeur du carré.) Le but du jeu est de traverser le mur sans toucher à une mine, le mur traversé le joueur tir au but.

Variantes:

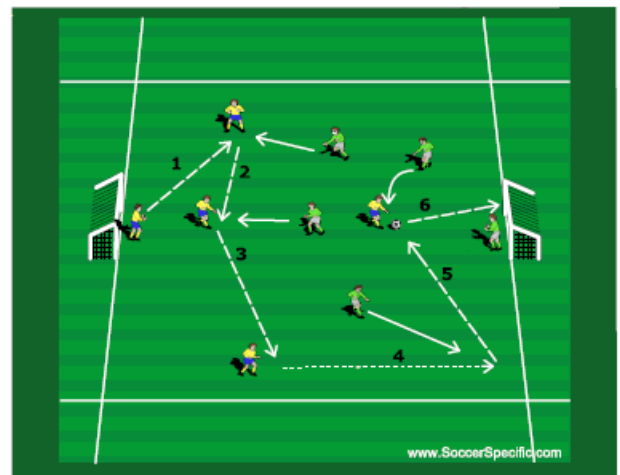
- faire une course navette
- au signal de l'entraîneur
- réduire la largeur du carré et augmenter le nombre de plot

Points clés: Garder le ballon près de soi, levé la tête, trouver l'espace, petite touche de balle, utiliser toute la surface du pied lors de la conduite.



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