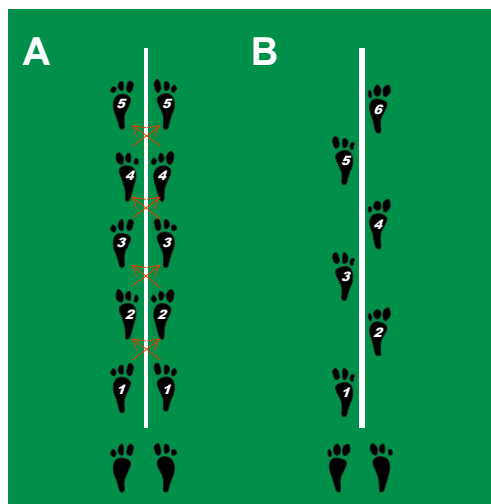
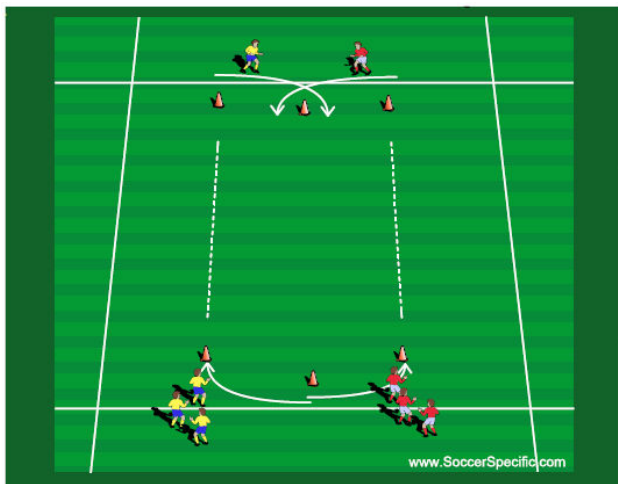


### 1.- Échauffement : coordination (20 minutes)

Délimiter par un grand espace, chaque enfant avec son ballon circule 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 (tir en mouvement)

#### Éducatif 1. le tir – centre croisé (20 minutes)

Placer un plot à chaque coin du terrain et deux autres à 25m de distance pour former un rectangle. Ex A. joueur avec son ballon passe, au serveur (noir) qui lui remet dans sa course et cour au deuxième plot. Arriver au plot le joueur centre le ballon de l'autre côté du terrain. Ex B simple course au coin et croise, conduite slalom au coin et croise.

**Variantes:**

- varier le nombre de cônes
- placer un groupe de joueur au coin opposé du centre croisé qui devra marquer au but.



**Points clés:** Les yeux sur le ballon, bien ouvrir le pied d'appui pour permettre la rotation des hanches lors de la frappe, bien frapper le ballon en dessous de ballon, poursuivre le geste de la frappe. Change de rythme.

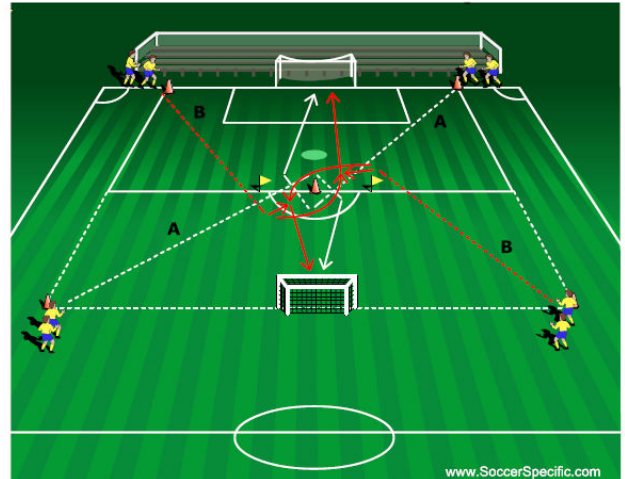
### Éducatif 2. conduite et tir au but (1vs1) (20 minutes)

Délimiter un espace de jeu en doublant la surface de réparation. Placer 1 groupe de joueurs à chaque coin, avec un cône au centre de la surface. Ex A. au signal de l'entraîneur, deux joueurs en diagonale partent balle au pied, contourne le plot du centre et tir au but le plus rapidement (essai de marquer le premier) suite au tir les deux autres joueurs, coté opposé partent. Ex B la course se fait de la même façon, mais on contourne cette fois les drapeaux jaunes et en échangeant son ballon avec le deuxième joueur et poursuit avec la frappe au but, suit au tir, prochain groupe de deux part.

**Variante :**

- Alternier le pied qui frappe
- limiter le nombre de touches après avoir contourné le cône et avant la frappe

**Points clés:** changement de vitesse, ballon près de soi, regarder sa cible avant de tirer, cheville barrée, frappe du coup de pied, précision plutôt que la force



### 3- Match (20 à 25 minutes)

Match afin de remettre en place les acquis de la séance. Remettre tous les acquis des séances précédentes. Insiste à trouver l'espace et le joueur libre permettant la course balle au pied et la passe.

### 4- Retour au calme

Récupération, discussion avec les enfants

