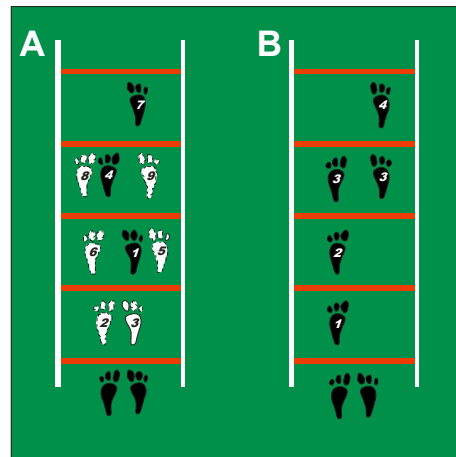
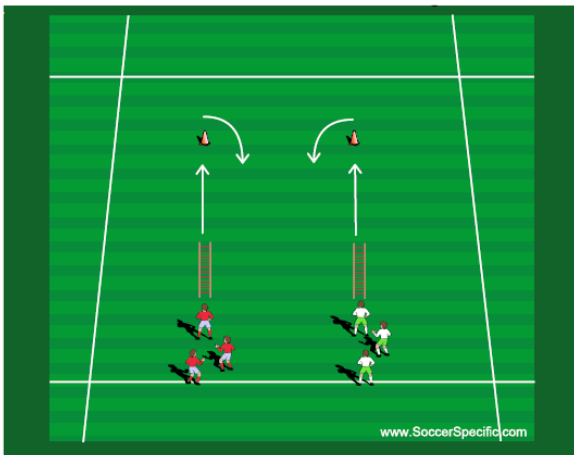


### 1.- Échauffement : coordination (20 minutes)

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 et exécute les instructions.

Placer les speed ladders selon le diagramme ci-dessous avec un cône à plus de 10 m de l'échelle. Un nombre de 5-6 joueurs max par échelle. Ex A. se placer face à l'échelle sauter sur un pied au deuxième carré et recul d'un avec les deux pieds retourne vers l'avant de deux carré et recul d'un Ex B. saute sur une jambe dans les deux premiers carré et saute pied joint dans le troisième, recommence sur une jambe pied opposé, deux carrés et deux joints au troisième, poursuit jusqu'au bout de l'échelle, sprint jusqu'au cône et revient en faisant de grande enjambé en suivant une ligne sur le terrain.



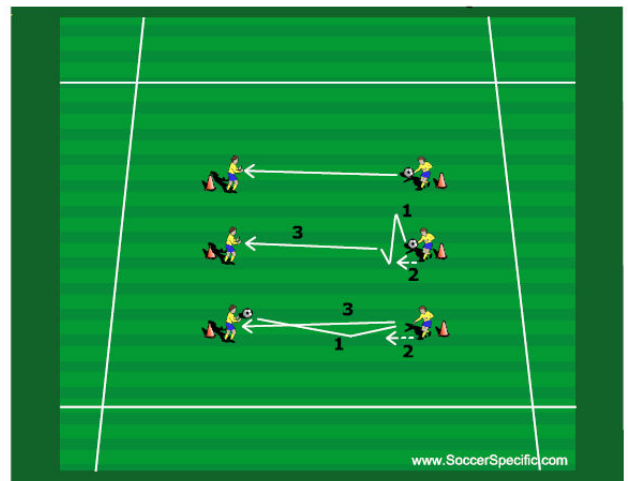
Jonglerie de pied et tête (ne pas oublier)

### 2.- Éducatif (frappe à la volée – coup de pied)

**Attention avec les petits la progression risque que d'être plus longue. Soyez patient avec eux !!!!**

#### Éducatif 1. la frappe – la volée (20 minutes)

Placer les joueurs en paire avec un ballon. Ex1. La première paire en haut du croquis exécute la frappe avec le coup de pied tel un dégagement de gardien. Le joueur lance le ballon dans les airs devant lui et doit le frapper avant qu'il ne touche à terre Ex 2 le joueur lance le ballon devant lui, après le premier bond le joueur frappe le ballon avant le deuxième bond au sol. Ex 3 le joueur lance le ballon en direction de son partenaire mi-distance qui doit le frapper dans les airs. Le joueur qui



frappe le ballon doit le remettre dans les mains de son partenaire. \* Si difficile nombre de bonds au sol illimité

**Variantes:** -alterner pied gauche - pied droit  
-varier la distance des joueurs

**Points clés:** Pied d'appui près du ballon, pied pointé cheville barrée, fixer le ballon, accélération, accompagner le geste après le contact du ballon, **synchroniser** la course. Qualité du geste et non la force de frappe.

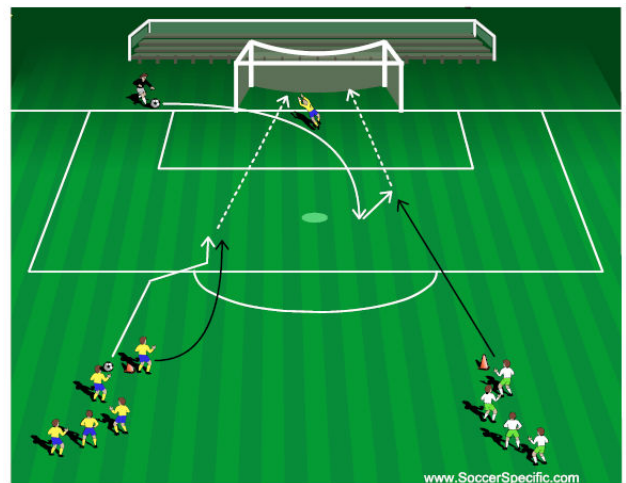
## Éducatif 2. Tir offensif (20 minutes)

Ex gauche. Tous à l'arrière du cône avec un ballon sauf le premier du groupe, le joueur en arrière de lui lance le ballon devant de façon que le ballon puisse rebondir. Le premier court vers le ballon et doit le frapper dans les airs. Après la frappe, il récupère son ballon et retourne à l'arrière du groupe.

Ex droit. Cette fois un passeur envoie un ballon qui rebondit et le joueur doit attaquer le ballon et le frapper quand il est dans les airs.

Mettre en place plus qu'une station pour permettre plus de mouvement et de frappe.

**Variante :** -alterner pied gauche pied droit  
-varier les différentes positions de frappe  
-varier les distances des lancés  
-limités le nombre de rebonds



**Points clés:** Pied d'appui près du ballon, pied pointé cheville barrée, fixer le ballon, accélération, accompagner le geste après le contact du ballon, synchroniser et calculer sa course. Être au dessus du ballon et non à l'arrière Qualité du geste au détriment de la force.

## 3- Match (20 à 25 minutes)

Match afin de remettre en place les acquis de la passe. 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

