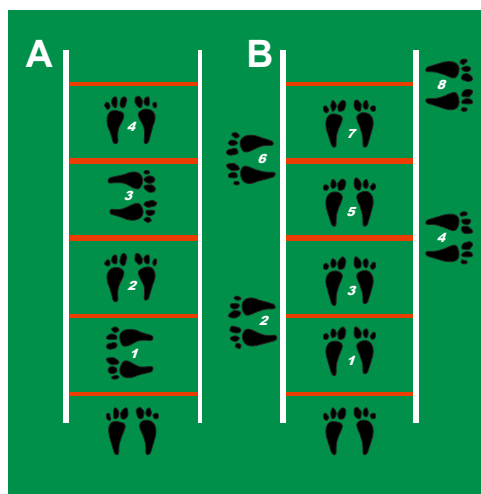
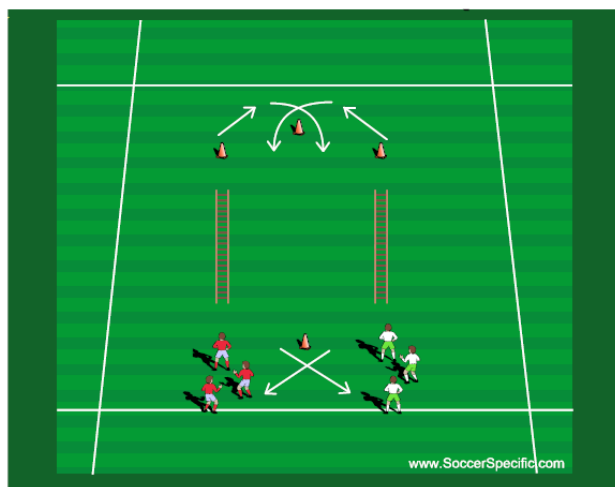


### 1.- Échauffement : coordination (20 minutes)

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.

Placer deux stations deux échelles (2) par station. Station A, toujours à pieds joints, sauter d'un carré à l'autre en faisant des quarts de tour. Station B, même principe, mais cette fois en sortant et en entrant dans l'échelle. Après chaque station, revient en trottinant (récupération) passe au prochain. Alterné Ex A à B.



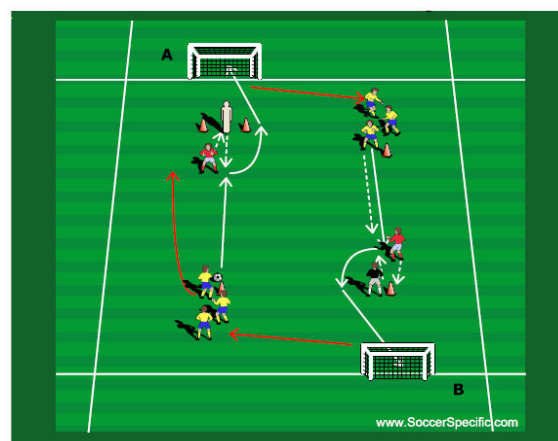
Jonglerie de pied et tête (ne pas oublier)

### 2.- Éducatif (tir en mouvement)

#### Éducatif 1. Pivot - tir 1 touche (20 minutes)

Placer trois plots pour former une opposition fictive en face du but. Un joueur receveur (rouge) en avant des trois plots et un autre joueur passeur (jaune) à approx 15m (face à face). Ex A. Le jeu débute lorsque le receveur pivote va toucher au plot du centre, revient, reçoit la passe du passeur (jaune), contrôle, contourne le mur et tirer IMMÉDIATEMENT au but. On change les rôles suite au tir.. Ex B. même principe que l'Ex A mais cette fois pression du passeur vers le receveur. Commencer avec deux stations. Ex A et changer pour l'Ex B

- Variantes:**
- varier le nombre de cônes
  - crier l'emplacement du tir ; coin inférieur gauche, coin supérieur droit
  - placer un défenseur passif et actif
  - limiter le nombre de touches du receveur
  - alterner pied gauche, droit.



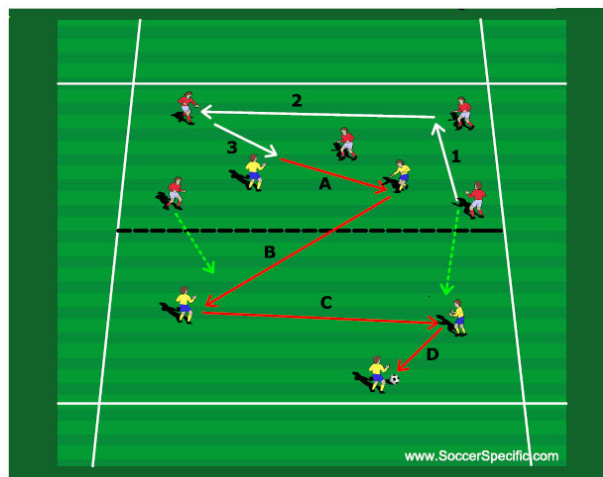
**Points clés:** Les yeux sur le ballon, bien ouvrir le pied d'appui pour permettre la rotation des hanches lors de la frappe, bien se placer au dessous de ballon, frappe des lacets, poursuivre le geste de la frappe. Change de rythme.

#### Éducatif 2. Tir offensif (transition) (20 minutes)

Une surface de 40m X 40m avec deux zones, deux équipes (5-6 joueurs) avec 1 ballon. Délimiter un espace. Une équipe dans chaque zone. L'atelier est un exercice de possession de balle avec opposition. Débuter avec un opposant, augmenté le nombre si trop facile. Le but consiste à reprendre possession du ballon et de le remettre à son équipe dans l'autre zone. Suite à la reprise, l'équipe qui a perdu le ballon envoie ses troupes également pour récupérer à nouveau et le ramener dans sa zone.

**Points clés:** Prise de décision rapide, levé la tête, bonne première touche de balle (contrôle), changement de rythme, appui la passe, toujours en mouvement pour offrir des solutions.

- Variantes:**
- réduire le nombre de touches
  - augmenter le nombre d'opposants
  - varier la surface de jeu
  - limiter le nombre de touches à la récupération
  - Trouver le joueur le plus éloigné lors de la transition.



### 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

