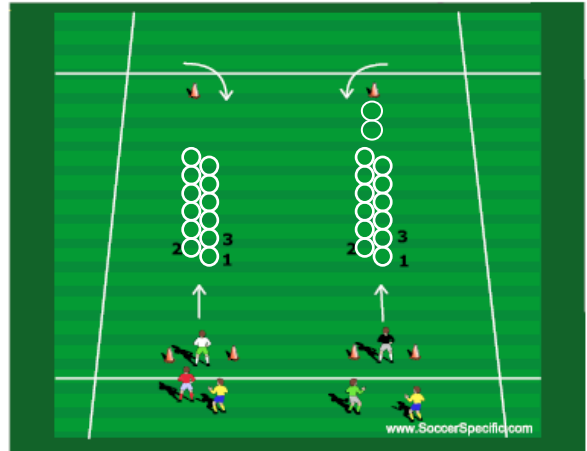


1.- Échauffement : coordination (20 minutes)

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 exécute les consignes

Sur une ligne tracée approx .20 m (le nombre de lignes variera selon le nombre de joueurs à l'entraînement) face à la ligne, l'enfant part et saute avec un pied dans chaque cerceau et poursuit jusqu' au bout de la ligne. Reviens en trotinant.

Varié la distance et l'écart entre les cerceaux, peu ajouter une ligne de cerceau au bout.

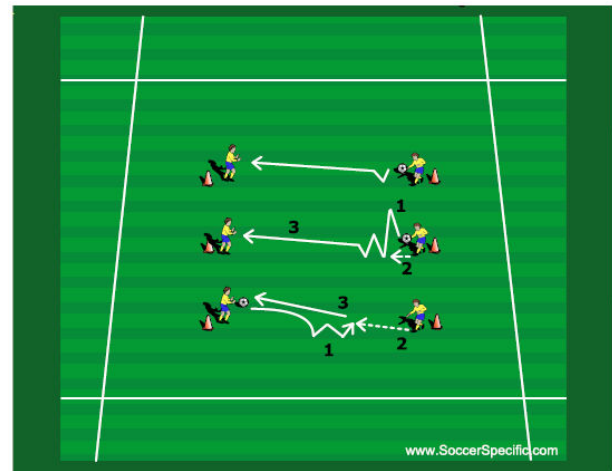


2.- Éducatif (frappe demi-volée – intérieur et du coup de pied)

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

Éducatif 1. La demi-volée (20 minutes)

Placer les joueurs en paire avec un ballon. Ex1. La première paire en haut du croquis exécute la frappe demi – volée avec 1) l'intérieur du pied et 2) avec le coup de pied tel un dégagement de gardien. Le joueur lance le ballon dans les airs devant lui et doit le frapper dès que le ballon rebondit du sol Ex 2 le joueur lance le ballon devant lui, synchronise sa course pour frapper le ballon après le deuxième au sol. Ex 3 le joueur lance le ballon en direction de son partenaire devant lui afin que le ballon puisse faire minimum 2 bonds. Le joueur synchronise sa course afin de frapper le ballon suite au deuxième bond. Insister sur le geste plutôt que la force.



Variantes: -alterner pied gauche - pied droit
 -varier la surface de frappe (intérieur en premier, change au coup de pied lorsque réussi.)
 -varier la distance des joueurs

Points clés: Pied d'appui près du ballon, intérieur du pied (pied ouvert parallèle au épaule), coup de pied (cheville pointée et 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 – demi-volée (20 minutes)

Ex gauche. Tous a 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 (2 bonds minimum). Le premier court vers le ballon et doit le frapper en demi-volée. Après la frappe, il récupère son ballon et retourne à l'arrière du groupe.

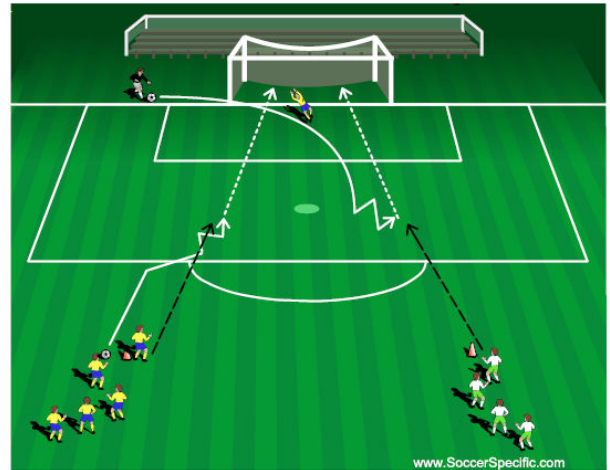
Ex droit. Cette fois un passeur envoie un ballon qui rebondit et le joueur doit attaquer le ballon et le frapper quand il est dans les airs.

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 lancers
- 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

