

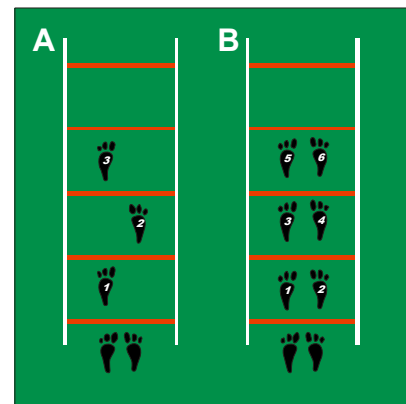
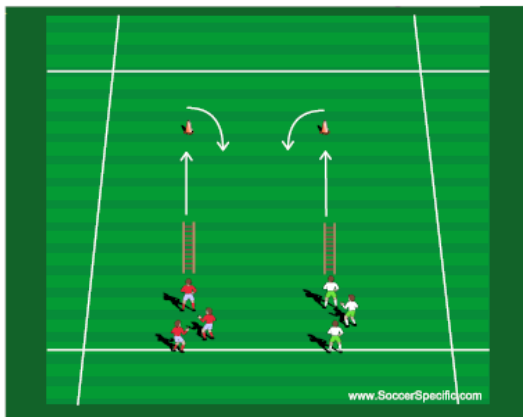
### 1.- Échauffement : explosion (pour tous) (20 minutes)

Mettre un Speed Ladders (échelle de coordination) au début du parcours et un plot à la fin. Approx. 10 m débiter l'exercice en mettant un pied dans chaque carré tel que représenté à l'exemple A et ce jusqu'au bout de l'échelle et sprint jusqu'au plot et revenir en trottinant (petit jogging de récupération)

**Variantes:**

- lève le genou droit au pas impair (ex. A)
- lève le genou gauche au pas pair (ex. A)
- lève les genoux à tous les pas (ex. A)
- faire deux pas dans chaque carré et passer au deuxième carrée. Voir exemple B sprint au cône et revient en trottinant.

**Pour tous:** jonglerie de pied et de tête



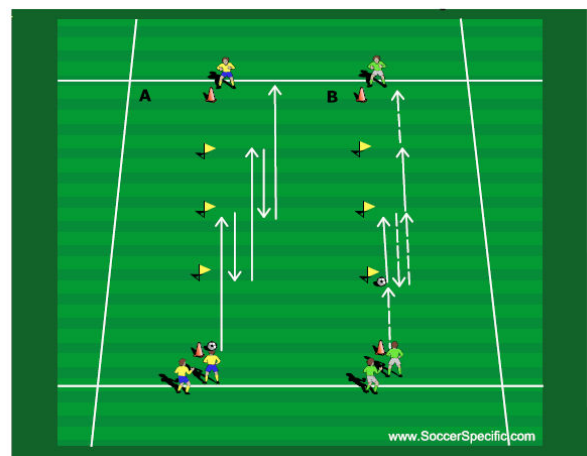
### 2.- Éducatif

#### **Éducatif 1. Le slalom, pour tous (20 minutes)**

Étaler une série de cônes ou de drapeaux en ligne avec une distance approx. 5m entre chaque. Augmenter le nombre de stations selon le nombre de joueurs. Débiter l'exercice en demandant aux joueurs de conduire le ballon, de passer 2 cônes, revenir de 1, passer 2, etc. (voir exemple A) et remettre le ballon au prochain joueur. Pour l'exemple B, le ballon est placé au 1<sup>er</sup> cône le joueur part sans ballon, pousse le ballon du 1<sup>er</sup> cône au 2<sup>e</sup> et l'immobilise revient sans ballon au 1<sup>er</sup> cône et retourne au 2<sup>e</sup> avec le ballon au 3<sup>e</sup> l'immobilise et sprint au bout de la ligne. À son arrivé le second joueur part, etc., etc.

**Variante:**

- pied fort seulement
- pied faible seulement
- tour complet autour du cône
- mettre un filet au bout de la série de cônes



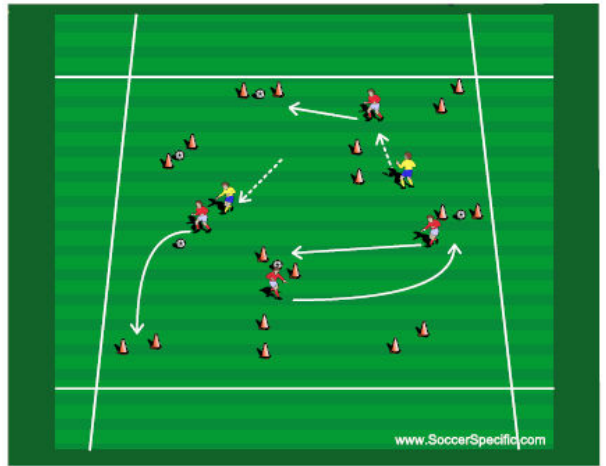
**Points clés:** Garder le ballon près de soi, arrêter le ballon de la semelle, qualité de touches de balle, toujours sur ses appuis.

## Éducatif 2. Conduite, protection et frappe, pour tous (20 minutes)

Dans un espace de 30m X 30m ou selon le nombre de joueurs, Placer des portes à l'aide de plots. Former des groupes de 4 vs 2 ou 5 vs 2. Il devrait avoir le même nombre de porte libre que le groupe en supériorité. Le nombre de porte avec ballon devrait être plus élevé que le groupe en supériorité. Le but du jeu est de prendre un ballon entre une porte est le conduire à une porte libre. Les deux autres joueurs (aspect défensif) sont en opposition et doivent empêcher le porteur du ballon de se rendre à une porte libre et de lui prendre le ballon. Si il lui prend le ballon, devient un joueur offensif et l'autre doit essayé de récupérer un autre ballon.

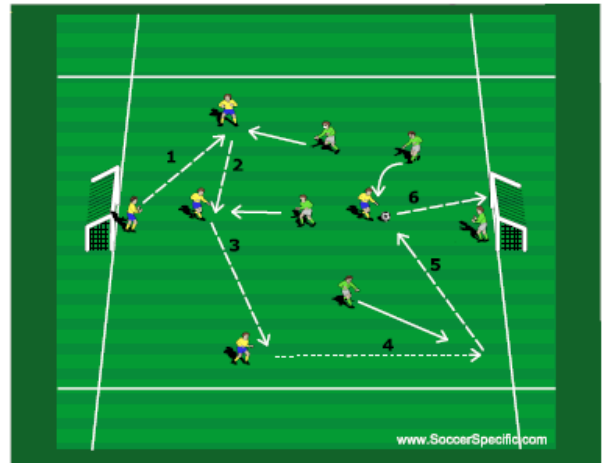
**Variante:** - le nombre d'opposant  
- réduire le nombre de porte libre.

**Points clés:** Garder le ballon près de soi, changement de rythme et de direction rapidement, levé la tête, être sur ses appuies.



## 3- Match (20 à 25 minutes)

Match afin de remettre en place les acquis de la conduite. 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, conduite 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