



Séance passe et reçoit

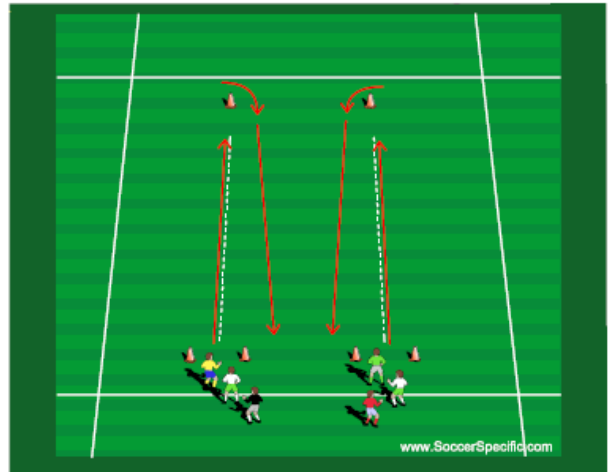
1.- Échauffement : coordination (20 minutes)

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 par des cônes ou une ligne existante (le nombre de lignes variera selon le nombre de joueurs à l'entraînement) face à la ligne, l'enfant place son ballon entre ses pieds et le serre fort. L'enfant doit se rendre au bout de la ligne avec le ballon entre ses pieds. Au bout revient balle au pied à reculons en touchant le ballon avec la semelle du pied.

Variante: sans ballon
demi-tour (sans ballon)
demi-tour (avec ballon)

jonglerie de pied et tête.



2.- Éducatif (passe et reçoit)

Éducatif 1. passe-reçoit-donne (pour tous) (20 minutes)

A. Place deux portes (X, Y) de départ sur une distance de 20 m à l'aide de. Former deux équipes avec un ballon. Premier joueur du groupe Y conduit son ballon jusqu'à la ligne du milieu et passe au joueur du groupe X et rien à l'arrière de son groupe. Le joueur X reçoit contrôle, fait la course et passe également son ballon de la ligne du milieu et retourne à l'arrière de son groupe. le ballon et recevoir le ballon par l'intérieur du pied. Nombre de touches illimité, mais insister sur la passe et la réception du ballon intérieur du pied.

Variantes: - Plutôt que de revenir à son groupe suite à la passe, fait une passe et suit et se place à l'arrière de l'équipe opposée.
Faire en slalom de trois cônes et passe

Point clé: Attaquer son ballon, pied d'appui à côté du ballon et légèrement fléchi ouvrir le pied pour recevoir, orienter son ballon ouvrir le pied qui frappe, armer (jambe vers l'arrière), frapper (contact du pied avec le ballon) accompagner, prolongement du pied devant soi.



Éducatif 2. Passes avec précision (pour tous) (20 minutes)

A. Placer deux portes par des cônes (4m entre chacun) à une distance approx. 10m. L'objectif du jeu est de passer le ballon entre les 4 cônes

B. Avec les mêmes 4 cônes cette fois le joueur doit frapper l'un des deux cônes de son. Le premier qui frappe les deux cônes gagne. Voir croquis

Variantes: - éloigner la distance des cônes.
- si le ballon passe la ligne de derrière, par faute d'un mauvais contrôle, un point à l'adversaire.

Points clés: bon contrôle du ballon, passe ferme, levé la tête, toujours sur ces appuis.



3- Match (20 à 25 minutes)

Match afin de remettre en place les acquis de la passe. Remettre tous les acquis des séances précédentes. 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

