

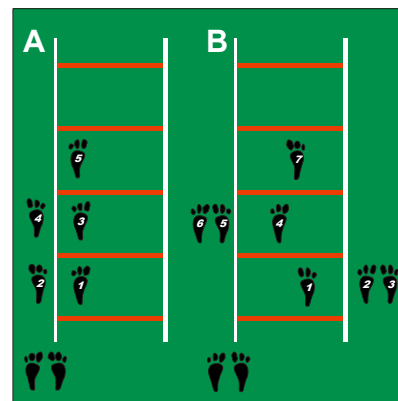
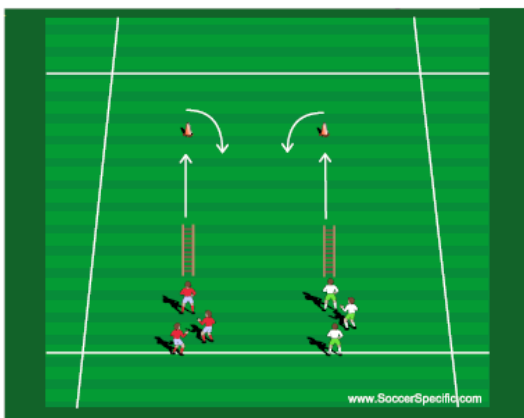
### 1.- Échauffement : coordination (20 minutes)

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. Croisement des jambe en utilisant q'un seul côté de l'échelle. Ex. B Croisement de la jambe pied droit dans le carré, croise pied gauche à l'extérieur et le pied droit sort et se place à côté du gauche, recommence du gauche, etc., etc. sprint au bit de l'échelle et revient jogging en levant les genoux.

Jonglerie de pied et tête (ne pas oublier)

**Variantes:** - Ex A. utiliser l'autre côté de l'échelle et débute du pied droit.



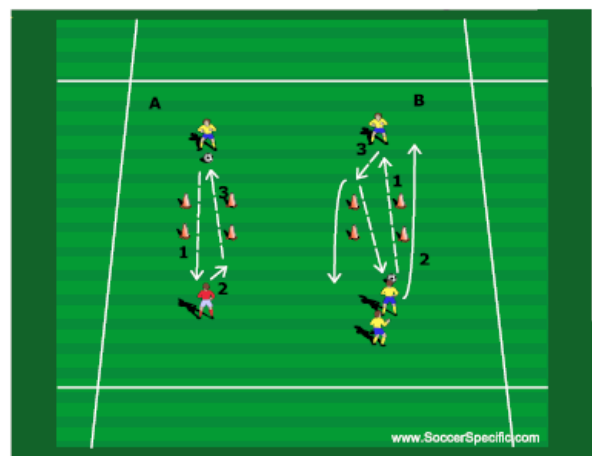
### 2.- Éducatif (passe et reçoit)

#### Éducatif 1. passe-reçoit-donne (20 minutes)

Place des portes à l'aide de plot à 1.0 - 1.5 mètres de distance de sorte a créer un genre de corridor. En équipe de deux avec un ballon, passer le ballon et recevoir le ballon par l'intérieur du pied. Nombre de touche illimité mais insister sur la passe et la réception du ballon intérieur du pied. Le ballon doit toujours passer dans le corridor.

**Variantes:** -limiter le nombre de touche (réception)  
 -en équipe de trois, le passe suit sa passe et se retrouve à l'arrière de son receveur.

**Point clé** Insister sur la qualité de la réception de la passe. La première touche dictera la suite de l'exécution. Mauvaise réception, le joueur est hors cible pour sa passe.

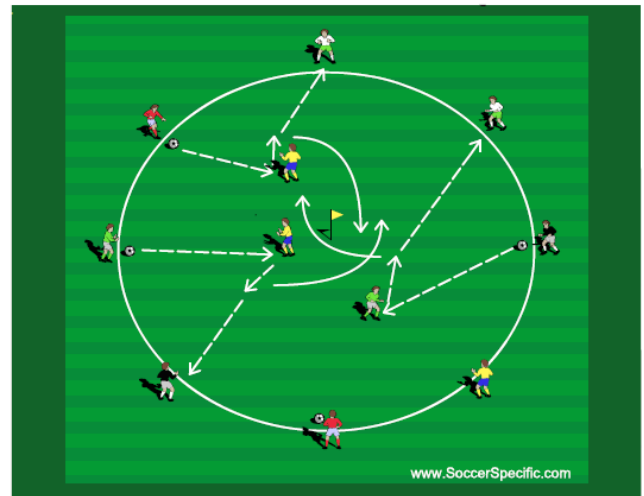


## Éducatif 2. passe et frappe moi (pour tous) (20 minutes)

Délimiter un grand cercle, 30m avec un plot au centre du cercle. Placer des joueurs autour du cercle avec et sans ballon et d'autres à l'intérieur sans ballon. Les joueurs au centre du cercle doivent faire un appel de balle à un porteur de ballon, contrôler le ballon et le remettre à un autre joueur toujours à l'extérieur qui n'en a pas. Suite à sa passe, retour au centre du cercle en accélération, fait le tour ou touche au cône au centre du cercle et recommence.

**Points clés:** prise de décision rapide, levé la tête, bonne première touche de balle (contrôle) changement de rythme, rester sur ses appuis.

**Important :** le joueur doit faire un appel de balle, ne peut remettre au même porteur de ballon



## 3- Match (20 à 25 minutes)

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

