



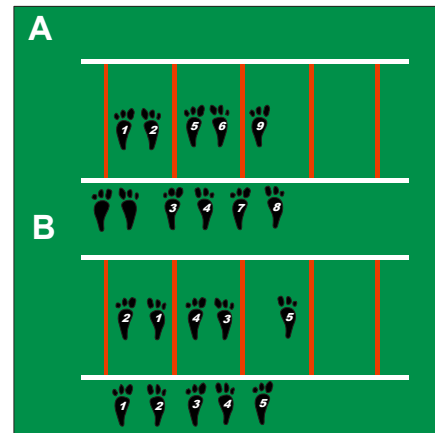
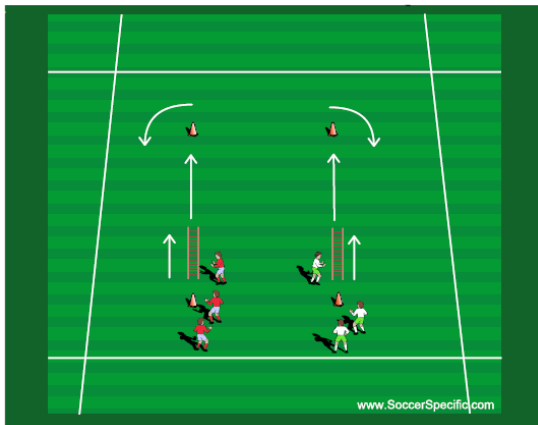
Séance passe et donne

1.- Échauffement : coordination (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 gauche (1) dans le carré et le droit (2) qui suit, le pied gauche (3) alors sort du carré et le droit (4) suit le tout recommence tel que représenté à l'exemple A et ce jusqu'au bout de l'échelle, tourne et sprint jusqu'au plot, revient en pas chassé (petit jogging de récupération) attention aux appuis

Variantes: - commence avec le pied droit
- accélérer les pas
- les deux pieds bouge en même temps. Voir exemple B sprint au cône et revient en pas chassé.

Pour tous: jonglerie de pied et tête



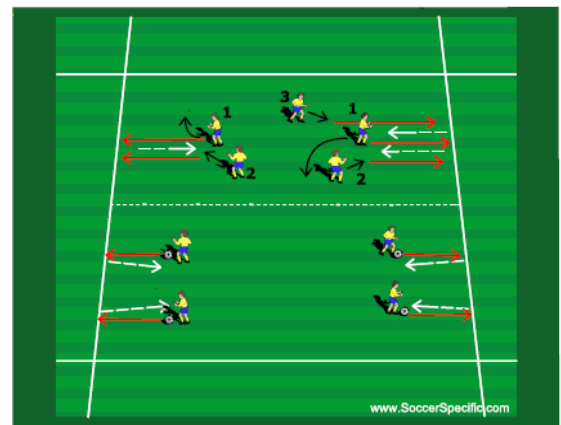
2.- Éducatif (passe et reçoit)

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

Face au mur avec un ballon, le joueur exécute une passe intérieur du pied au mur, doit le contrôler et refaire une passe voir exemple au bas du croquis. L'exercice du haut s'exécute à deux ou a trois. L'exécution se fait à tour de rôle.

Variantes: -travail avec seulement avec le pied fort
-reçoit d'un pied et remet de l'autre
-limiter le nombre de touches
-contrôle intérieur, extérieur

Point clé : Toujours sur les appuis, absorber le ballon (pied qui contrôle), bien ouvrir la face du pied intérieur, frapper le ballon, cheville barrée et poursuivre son mouvement, donner dans l'espace.



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

Délimiter un carré de 5m au centre d'un espace de 30m de long. Placez un joueur dans le carré et un à chaque extrémité avec chacun un ballon. Le jeu débute à l'une des extrémités, le joueur passe son ballon dans le carré qui doit être contrôlé par le joueur par un contrôle orienté qui le fait sortir du carré et doit le remettre au passeur. Suite à sa passe il se retour pour recommencer de l'autre extrémité. Suivre la séquence de 1 à 5. Après une vingtaine de contrôles, changez le joueur du centre.

Variantes:

- limiter le nombre de touches
- une touche pour sortir du carré
- utilisé les différentes surfaces du pied pour les contrôles (intérieur, extérieur)

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

