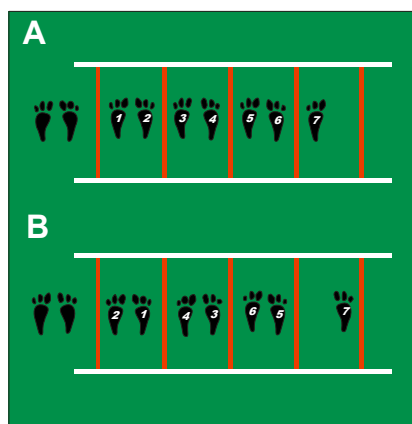
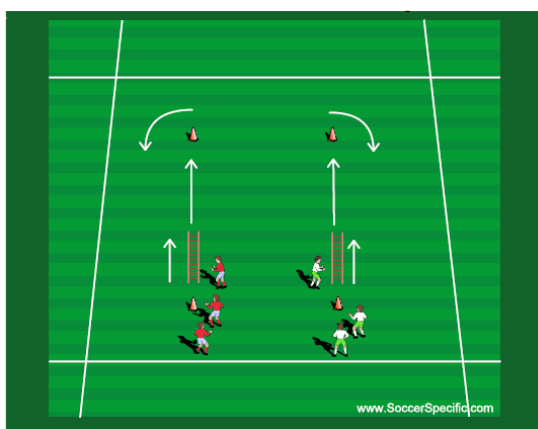


### 1.- Échauffement : coordination (20 minutes)

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. pied gauche dans le premier carré suivie du droit et au poursuit de la même façon dans le deuxième carré, etc. etc.. Ex. B Cette fois, c'est le pied droit qui commence suivie du gauche et on poursuit jusqu'à la fin de l'échelle. sprint au bout de l'échelle et revient en reculant.



Jonglerie de pied et tête (ne pas oublier)

### 2.- Éducatif (passe et reçoit)

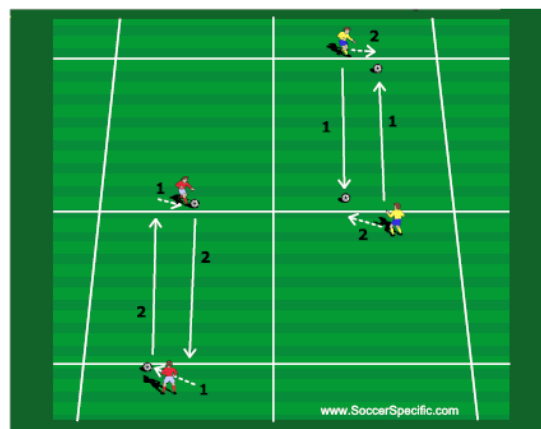
#### Éducatif 1. passe-reçoit-donne (pour tous) (20 minutes)

Placer deux lignes à une distance de 20m, par groupe de deux avec chacun un ballon. Ex1. Chaque joueur reçoit et passe son ballon de façon simultanée. Le ballon doit être envoyé en angle de façon à se qu'ils ne se frappent.

\* Revenir à la base si trop difficile avec seulement un ballon

**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, lever la tête pour trouver sa cible, donner dans l'espace.

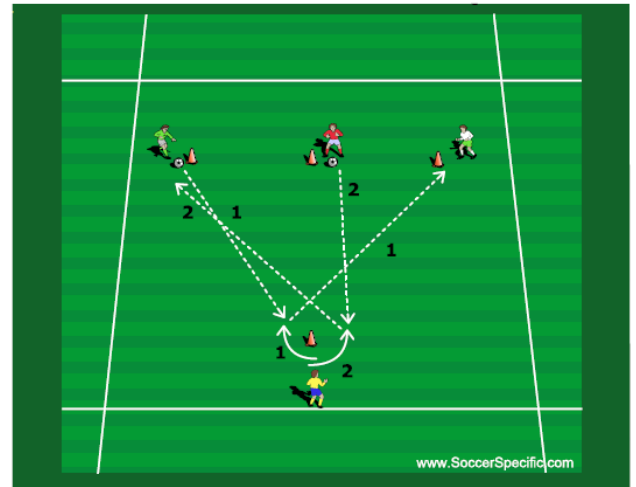
## 2.- Éducatif (passe en mouvement)

### Éducatif 2. la passe – joueur libre (20 minutes)

Placer trois plots à 10 m entre chaque avec un joueur à chaque, deux avec un ballon. Devant les trois cônes, placer autre plot (20m) avec un joueur sans ballon. Le jeu débute lorsqu'un des joueurs (vert) avec un ballon fait la passe au joueur jaune, qui lui doit remettre au joueur sans ballon (blanc). Suite à la passe le joueur fait le tour du plot (arrière) et recommence avec le prochain passeur (rouge) et ainsi de suite

**Variantes:**

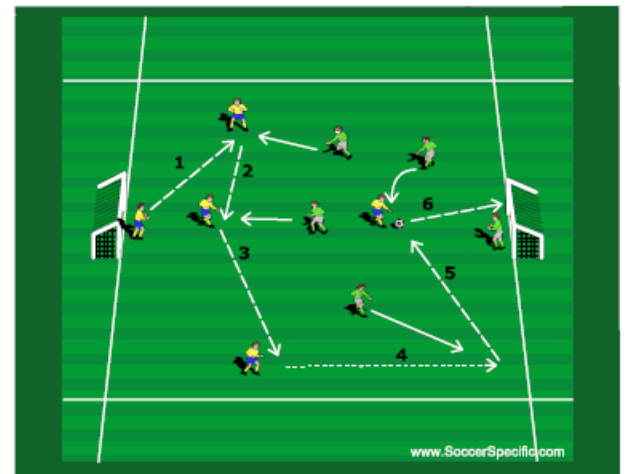
- Nombre de touches libres (passeur jaune)
- Limiter le nombre de touches (3-2-1)
- Dois contrôler, contourner le plot et passer



**Points clés:** Être sur ses appuis, les yeux sur le ballon, bien ouvrir le pied appuyer sa passe, doser la passe, précision plutôt que la force.

### 3- Match (20 à 25 minutes)

Match afin de remettre en place les acquis de la séance. 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