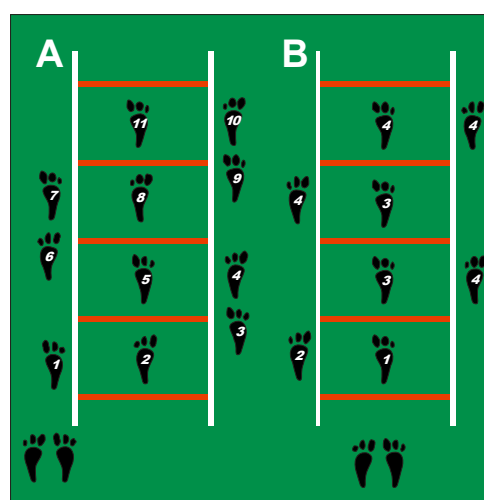
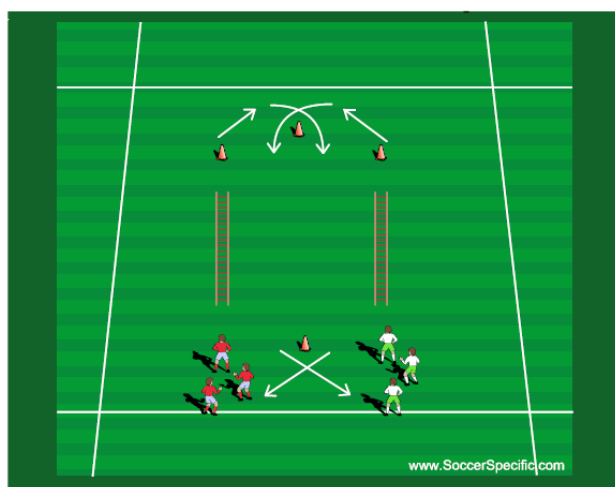


1.- Échauffement : coordination (20 minutes)

Délimiter par un grand espace, chaque enfant avec son ballon circule balle au pied à l'intérieur de l'espace. L'enfant écoute les consignes de l'instructeur et exécute les instructions.

Placer deux stations d'échelles. Station A, face à l'échelle et de côté place le pied rapprocher de l'échelle (droit) et croise avec le pied opposé (gauche) dans le carré et ressort avec l'autre et on recommence (gauche-droite-gauche). Station B, avec toujours le même pied à l'intérieur de carré, alterne le pied opposé de gauche à droite. Après chaque station, revient en trottinant (récupération), passe au prochain. Alterné Ex A à B.



Jonglerie de pied et tête (ne pas oublier)

2.- Éducatif (contrôle demi-volée)

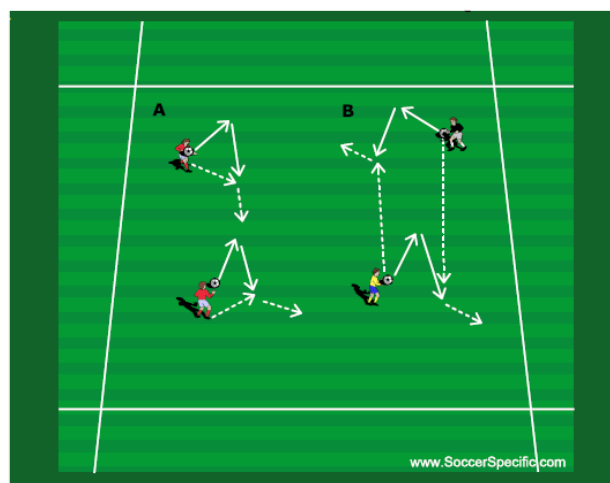
Éducatif 1. dans les airs et contrôle (20 minutes)

Dans un espace pré défini, Ex A. chaque joueur avec un ballon lance la ballon dans les airs et doit le contrôler par une demi volée. L'enfant varie la hauteur du lancé pour bien apprivoisé le geste. Ex B. en paire les joueurs s'échange leur ballon et doivent contrôler le ballon d'une demi volée, conduite et reprend des mains.

Variantes:

- contrôle intérieur du pied
- contrôle extérieur du pied
- hauteur du lancé
- distance du lancé
- limiter le nombre de rebonds

Point clé : attaquer son ballon, toujours su les appuis, absorber le ballon (pied qui contrôle), bien ouvrir la face du pied. Dès le contact du ballon au sol, doit couvrir le ballon avec la surface du pied pour contenir le ballon.

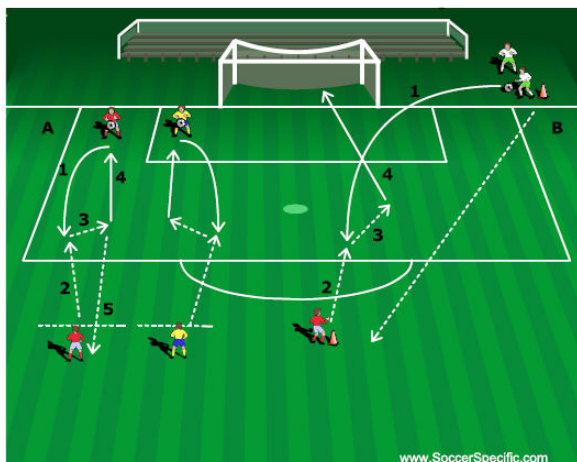


Éducatif 2. demie volée et remet (20 minutes)

En équipe de deux avec 1 ballon, placé face à face à distance de 15 à 20 mètres (voir Ex A). Le joueur avec le ballon lance le ballon dans les air à mis distance de son partenaire qui doit le contrôler à demi-volée et lui remettre par une passe au pied, suite à sa passe retourne à son point de départ à reculons et recommence (10 fois et change de lanceur). Ex B Le joueur sur la ligne de but lance le ballon en hauteur qui sera attaqué par le joueur partant de l'extérieur de la surface et contrôlé à demi-volée puis tir au but. Suite à son tir il prend place sur la ligne de but et le lanceur devient le joueur qui contrôlera.

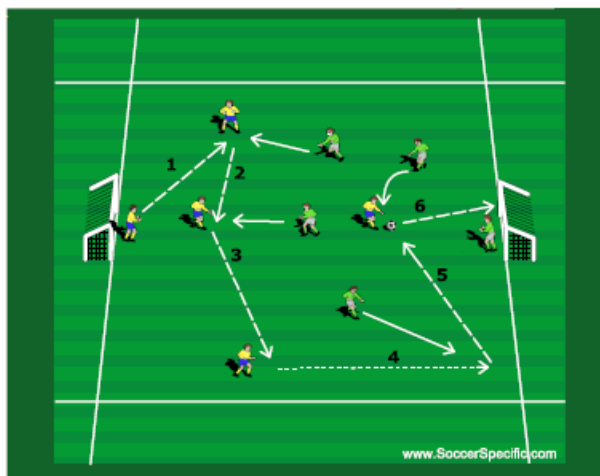
Points clés: prise de décision rapide, levé la tête, bonne première touche de balle (contrôle) changement de rythme, rester sur ses appuis.

Important : le joueur doit faire un appelle 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