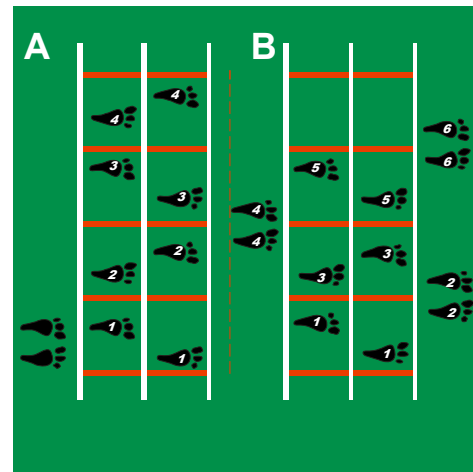
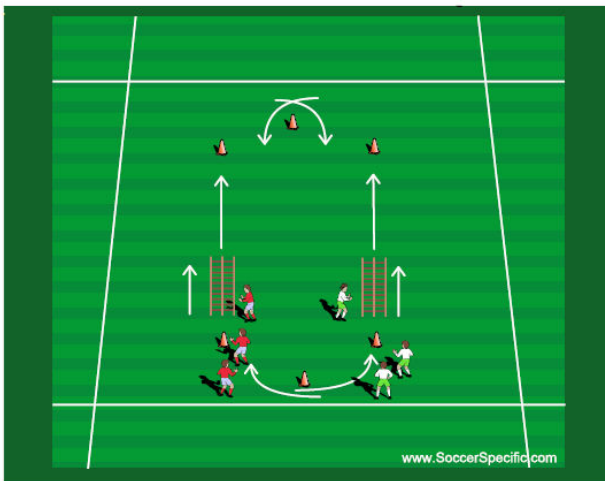


### 1.- Échauffement : coordination (20 minutes)

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 deux échelles (2) par station. Station A, toujours à pieds joints, sauter d'un carré à l'autre en faisant des quarts de tour. Station B, même principe, mais cette fois en sortant et en entrant dans l'échelle. Après chaque station, revient en trottinant (récupération) passe au prochain. Alterné Ex A à B.



Jonglerie de pied et tête (ne pas oublier)

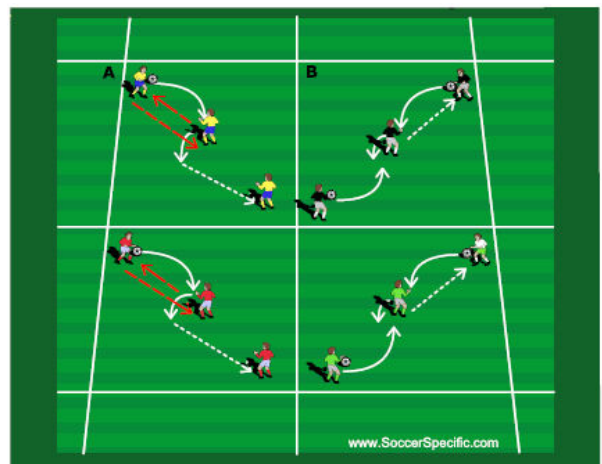
### 2.- Éducatif (tir en mouvement)

#### Éducatif 1. Amortie et Pivot (20 minutes)

Ex. B En équipe de trois avec 2 ballons, les joueurs aux extrémités lancent à tour de rôle le ballon et le joueur au centre doit amortir le ballon et remettre le ballon d'une passe au pied. Ex A. Cette fois, avec un ballon, le joueur à l'extrémité lance le ballon au joueur du centre qui amortie pivote et passe au le ballon au joueur opposé. Une fois passé le joueur en centre prend la place du 1er passeur qui lui se place au centre.

**Variantes:** - limiter les touches  
- varier le type d'amortie, pied, cuisse

**Points clés:** Les yeux sur le ballon, être sur ses appuis, bien se placer dans la trajectoire du ballon, absorber le ballon avec la partie du corps, qualité de la passe.

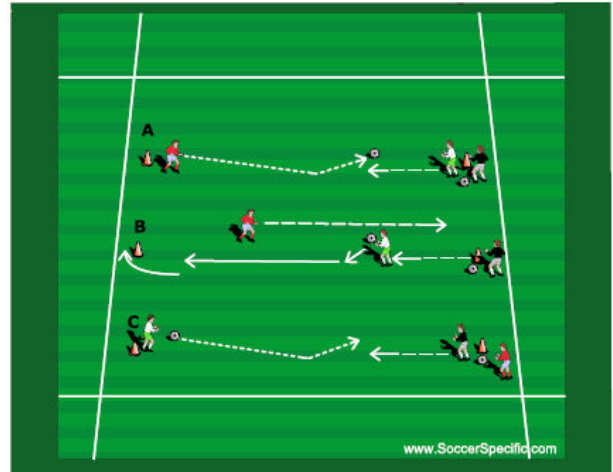


## Éducatif 2. Amortie en mouvement (20 minutes)

En équipe de trois avec 1 ballon, placer 2 cônes a une distance de 20m le joueur avec le ballon (A) lance le ballon pour le faire rebondir, le joueur au deuxième cône, fonce vers le ballon en courant et amorti le ballon avec son corps (pied, cuisse ou poitrine) rabat le ballon au sol et poursuit sa course en conduite vers le premier cône. Le lanceur se place à l'arrière du deuxième.

**Variante :** - varier les lancés  
- varier la distance

**Points clés:** Les yeux sur le ballon, être sur ses appuis, bien se placer dans la trajectoire du ballon, absorber le ballon avec la partie du corps, qualité de la passe, toujours en mouvement



## 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

