

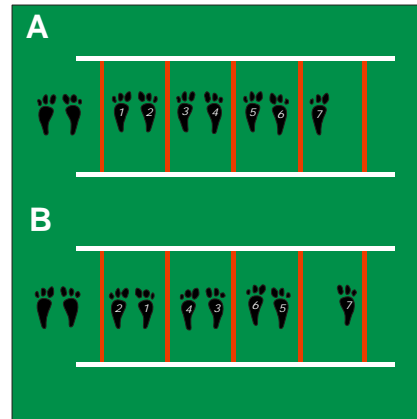
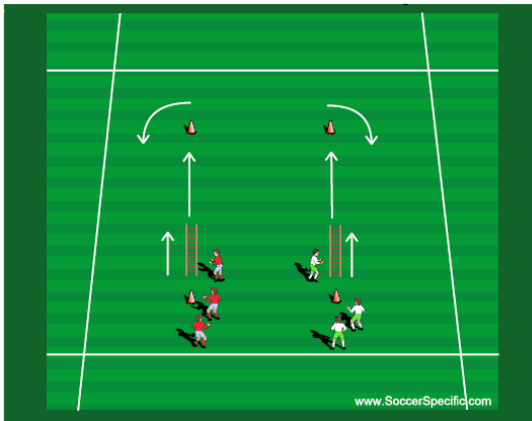


Séance control et donne (3)

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 trotte ballon au pied 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 à reculant.



Jonglerie de pied et tête (ne pas oublier)

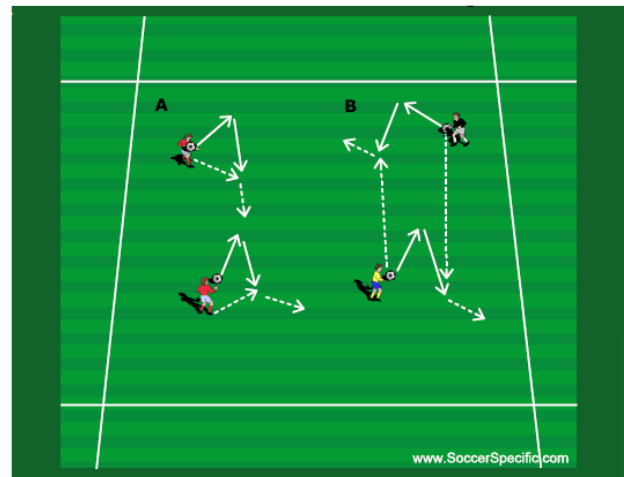
2.- Éducatif (contrôle demi-volée)

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

Dans un espace pré défini, Ex A. chaque joueur avec ballon, lance son ballon dans les airs et doit le contrôler par une demie volée puis en conduite. L'enfant varie la hauteur du lancer pour bien apprivoiser le geste. Ex B. en paire les joueurs s'échangent leur ballon et doivent contrôler le ballon d'une demie 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



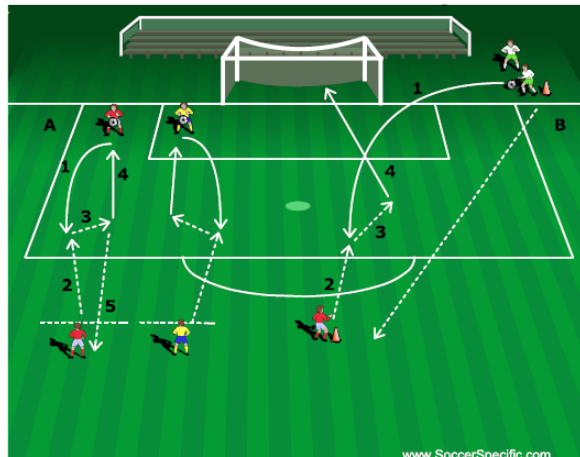
Point clé : Attaquer son ballon, toujours sur les appuis, absorber le ballon (pied qui contrôle) , bien ouvrir la face du pied. Dès le contact du ballon au sol, doit couvrir le ballon avec la surface (intérieur ou extérieur) du pied pour contenir le ballon. Synchronisation du geste (Timing)

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 airs à une 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 (quand dis-je attaquer mon ballon, timing), 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 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

