

# 1 L'ENTRAINEMENT DES DEBUTANTS

## **1.1 L'OBJECTIF DU TRAVAIL**

Pour le débutant, le premier contact avec le football se traduira par la volonté d'établir un rapport étroit avec le ballon. Pour le jeune joueur, ce désir devra donc être satisfait tant par l'amélioration de la maîtrise technique que par la motivation créée dans le jeu.

### **Objectif 1 : Le développement des habiletés motrices fondamentales**

Malgré son autonomie motrice, l'enfant de 6 ans est loin d'avoir achevé son développement au plan psychomoteur, ceci correspond à la continuité de la myélinisation et la mise en place des circuits synaptiques.

Le schéma corporel, le contrôle postural, la coordination, l'équilibre, la latéralité préférentielle, l'orientation dans l'espace, la discrimination visuelle sont en pleine structuration et encore très incomplètes.

Cette structuration se fait progressivement par succession de stades allant du simple au plus compliqué qui sont souvent séparés d'intervalles plus ou moins longs.

Vouloir développer les mécanismes et les ajustements psychomoteurs complexes alors que les stades précédant n'ont pas encore été acquis ou faiblement acquis, c'est non seulement aller à l'échec mais cela peut causer des perturbations qui compromettent et retarder l'évolution normale.

Attention, cette maturation comporte de grandes variations qui sont liées à la génétique et aux conditions de stimulation et affectives de l'environnement de l'enfant.

### **Objectif 2 : Motricité fine : La découverte des gestes**

Les habiletés motrices élémentaires pour la frappe, la passe, la conduite peuvent être abordées. Cependant la capacité d'attention est encore faible et toute méthode analytique visant à apprendre le geste codifié en décomposé a peu de chance de succès.

On profitera des capacités et du goût de l'imitation pour obtenir la reproduction globale de geste dans son entier d'abord de façon individuelle puis à deux.

L'éveil technique consistera à développer les relations joueur - ballon par des exercices, des situations jouées et des jeux avec consignes très simples. .

### **Objectif 3 : Le passage du jeu spontané au jeu codifié**

Le jeu représente une partie importante de la vie d'un enfant de 6 -7 ans et il apparaît un grand intérêt pour les jeux à règles ou la règle comporte un gagnant et un perdant.

Le désir de gagner est un véritable besoin chez l'enfant de cet âge. A l'inverse dans l'échec, il perd rapidement sa motivation.

Il faut donc inclure un aspect compétitif pour remplir le jeu d'une grande attraction pour l'enfant.

Cependant, il **convient de comprendre** que pour l'enfant le résultat est vécu dans l'instant et garde un caractère très ponctuel limité dans le temps sans suite ni conséquence.

La **compétition ne lui apporte rien de plus qu'un jeu** à effectif réduit avec des règles simples.

On retrouve dans ce type de jeux : les jeux scolaires, les jeux réduits, les jeux avec consignes simples.

## **1.2 LA PLANIFICATION DE L'ENTRAINEMENT**

Le programme général est défini en début d'année et les exercices sont choisis en fonction du planning et des évolutions des enfants.

Les exercices du début de saison sont axés sur la motricité générale : locomotion : apprendre à courir, sauter, ramper sur la manipulation des objets avec des lancer et rattraper et de jeux à la main et sur l'équilibre : travail des appuis, changement de direction et blocage.

Les enfants aiment changer d'exercice ou jeu et découvrir. Il n'est donc pas important de répéter pour apprendre un geste. L'apprentissage des sensations, émotions, intentions est beaucoup important pour le débutant.

L'action doit servir à façonner son intelligence.

Le groupe ne peut bénéficier que d'une seule séance par semaine, il convient de veiller à ce que la maîtrise individuelle soit travaillée pour 70% en début de saison, le reste de l'entraînement sera consacré aux principes portant sur les relations entre joueurs à l'intérieur du jeu. En fin de saison 50% est consacré à la maîtrise individuelle et 50% aux principes portant sur les relations entre joueurs.

### Les principes organisateurs du jeu pour le débutant :

Maîtrise individuelle du ballon dans la réalité du jeu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vivre tous les gestes.</li> <li>- un contre un : savoir conserver son avance ; apprendre à maîtriser la vitesse et la trajectoire du ballon, les déplacements de l'adversaire.</li> <li>- Commencer à lever la tête.</li> </ul>
Maîtrise collective du ballon dans le jeu	N'a pas été abordé
Mouvement vers la cible	<ul style="list-style-type: none"> <li>- toutes les initiatives individuelles vers un objectif collectif</li> <li>- marquer</li> </ul>
Réduction / Augmentation des espaces et des durées	<p>EN ATTAQUE : plus on dispose de temps et d'espace, plus on est efficace pour marquer.</p> <p>EN DÉFENSE : moins on donne de temps et d'espace aux attaquants, plus on a de chances de récupérer la balle rapidement.</p>
Les principes de l'attaquant	le jeu, c'est marquer des buts.
Les principes du défenseur	volonté de reconquérir le ballon sitôt qu'il est perdu.

Les ateliers sont animés par des éducateurs diplômés (2) et par des parents bénévoles. Il est arrivé que 4 parents bénévoles dans la même séance animent les ateliers sous ma conduite

En début d'entraînement, je présente l'exercice ou le jeu aux éducateurs. Après la présentation des exercices, je leur demande de choisir l'atelier qu'ils veulent animer puis je donne les consignes et fixe un seul objectif du travail effectué sur l'atelier. Je visite chaque atelier et rectifie si cela est nécessaire

J'anime le plus souvent l'atelier spécifique au travail de la motricité générale

## 1.3 ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

### 1.3.1 SEANCE " DEBUTANT" TYPE PRECONISEE PAR LA FFF

Durée	Item		Objectif
10'	Mise en train	Jeux réduits Parcours aménagés Relais	1
10'	<u>Motricité générale</u> : Locomotion, Manipulation, Equilibre	Parcours aménagés Relais Situations jouées	1

5'	Expression libre	Récupération	
10'	Le jeu organisé	Jeux Scolaires	3
15'	Motricité fine - Eveil technique Relation enfant - ballon	Parcours techniques, Situations jouées	2
5'	Expression libre	Récupération	
12'	Le jeu codifié	Match 5 contre 5 Jeux réduits	3
5'	Retour au calme Rangement du matériel Convocation		

### 1.3.2 SEANCE D'ENTRAINEMENT REALISEE

L'entraînement des débutants a lieu le mercredi matin de 10 h à 11 h 30 et le mercredi après midi de 13 h 30 à 15 heures au stade pour ceux qui ne peuvent pas venir le matin .

Le travail est effectué par ateliers , cela facilite l'entraînement et permet de disposer d'assez de matériel. Les ateliers sont fixes et les groupes d'enfants tournent. Les éducateurs animent quatre fois le même atelier. Ainsi tous les enfants réalisent le même entraînement .

L'échauffement est libre; chaque enfant dispose d'un ballon et joue comme il veut : le jeu est spontané. Un parcours de motricité type pourrait être installé dans la zone centrale libre pour l'échauffement mais la liberté est laissé aux enfants

### 1.3.3 TRAVAIL EN ATELIER

**Déroulement** : 8 à 10 joueurs par atelier

**Durée** : 10 minutes

**Expression libre** : 5 minutes

**Durée de l'entraînement:** 1 h 30

**Organisation :**

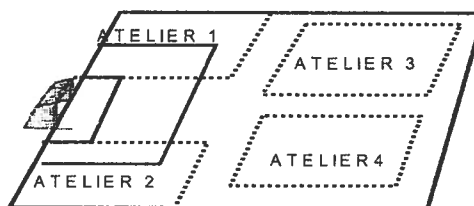
Atelier 1 : Motricité générale :

Atelier 2 : Eveil technique travail de la Relation joueur-ballon

Atelier 3 : Relais ou défi Vivacité

Atelier 4 : Jeu scolaire

Atelier 5 : MATCHS L'espace des 4 ateliers est transformé en terrain de 35 x 25 pour le jeu codifié match 4 c 4 ou 5 c 5



#### **Règlements des rencontres :**

Les règles du 4 contre 4 sont modifiables au gré des objectifs recherchés. Toutefois, les règles définies sont claires pour les joueurs.

Quelques règles de base:

- Pas d'arbitre, l'éducateur est responsable de l'organisation et de la gestion du jeu
- Pas de gardien
- Mise en jeu au milieu du terrain
- Après un but, remise en jeu depuis la ligne de but soit par une passe, soit par un départ en dribble.
- Les coups-francs sont toujours directs et la distance des adversaires est d'au moins 3

mètres

- Pas de hors-jeu
- Corners normaux
- Penalty tiré du milieu du terrain, sans gardien.

A partir du second trimestre (janvier) les joueurs sont groupés par niveau Tous réalisent les 5 ateliers mais les consignes et les exigences des éducateurs varient avec les groupes de niveau.

Les enfants ont réalisé 72 exercices différents tout en travaillant les 3 objectifs majeurs de la catégorie.

#### **1.3.4 LE CONTRÔLE DE L'ENTRAÎNEMENT**

Chaque entraînement est préparé et documenté . Le document m'aide à mettre en place les ateliers avant la séance et prendre mes notes durant et après l'entraînement .

A la suite à chaque entraînement je commente chaque exercices en fonction de ce que j'ai observé, des indications fournies par les éducateurs. Je note les améliorations à apporter si nécessaire

Les objectifs de travail sont définis à partir des objectifs globaux de la catégorie (voir objectifs) et le seul critère de réussite est le plaisir que l'enfant éprouve dans l'activité. Si l'enfant a pris du plaisir dans son activité alors il a mémorisé des éléments de cette activité et acquis une expérience qui lui servira dans l'apprentissage du football.

Si l'enfant n'a pas exécuté l'exercice avec entrain c'est à dire le but que j'ai fixé n'a pas été atteint, je cherche les raisons. Elles me permettent de mieux comprendre le débutant.

Cette progression est bien sûr éphémère mais dans un exercice l'enfant doit trouver sa propre aisance et son assurance. Les psychologues appellent cela la " fluidité".

A cet âge l'enfant a beaucoup de difficultés à évaluer ses compétences, il est très sensible aux approbations et aux critiques de son entourage (parents, éducateur, professeurs) . Mais il sait si l'entraîneur est satisfait. Plus que la victoire , la satisfaction de ses pairs est une preuve de sa compétence.

Pour évaluer les progrès des enfants j'utilise la grille d'évaluation ( en annexe). Elle me permet d'évaluer quelques enfants dans chaque groupe de niveau durant la saison.

Pour l'évaluation du comportement collectif des équipes de joueurs de niveau 1 et 2 j'ai observé le jeu lors de matchs sur les plateaux ou tournoi que nous avons organisé.



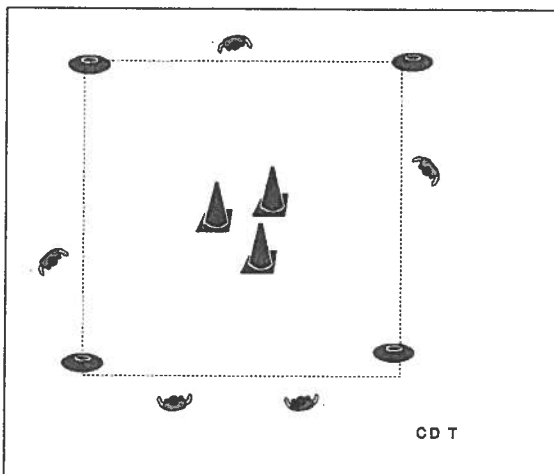
	<p><b>OBJECTIFS :</b> Eveil technique à la passe et à la frappe</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 plots</li> <li>• 4 country foot</li> </ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 à 6 joueurs sur un but ou 4 contre 4 sous forme de compétition</li> </ul> <p>Le joueur A fait une passe à B puis prend sa place B fait une passe à c qui tire au but B va en C C va en A Compter le nombre de but par équipe</p> <p><b>Commentaires :</b> Quand les enfants ont compris et qu'ils se gèrent, cet exercice est très intéressant</p>
--	---

#### Atelier 4

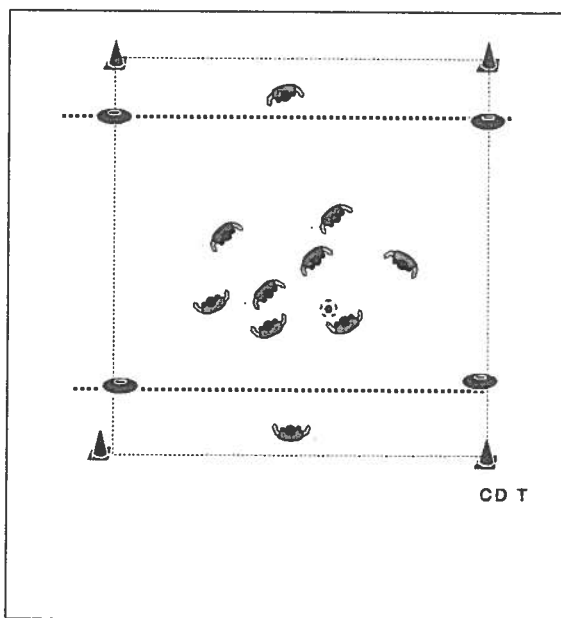
	<p><b>Jeu scolaire</b> Faire tomber les quilles</p> <p><b>OBJECTIFS :</b> Apprendre à frapper dans la balle</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 coupelles 3 ou 4 quilles</li> <li>• 4 à 8 joueurs</li> </ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> Les joueurs repartis autour du carré font tomber les quilles avec la ballon</p> <p><b>VARIANTE</b> Faire 2 équipes de 4 sur 2 côtés du carré ou 4 équipes de 2 Compter le nombre de plots tombés par équipe par équipe</p> <p><b>Commentaire :</b> les enfants s'amuse Les enfants utilisent l'intérieur du pied pour frapper , l'éducateur doit leur montrer l'utilisation du coup de pied</p>
--	--

## Entraînement N° 2

### Atelier 1

	<p><b>OBJECTIF : Jeu scolaire</b> Apprendre à frapper dans la balle</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 4 coupelles 3 ou 4 quilles 4 à 8 joueurs <b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> Les joueurs repartis autour du carré font tomber les quilles avec la balle</p> <p><b>VARIANTE</b> Faire 2 équipes de 4 sur 2 côtés du carré ou 4 équipes de 2 Compter le nombre de plots tombés par équipe par équipe</p>
---	--

### Atelier 2

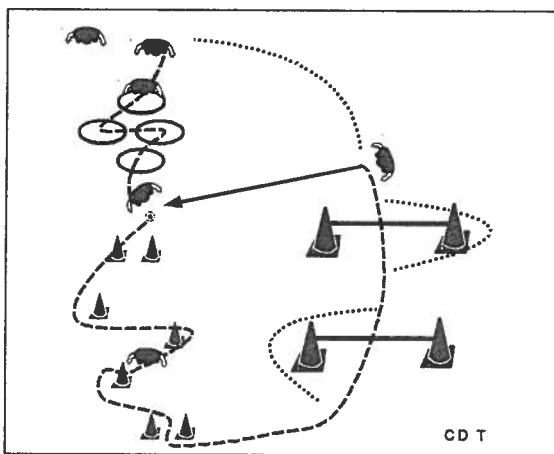
	<p><b>OBJECTIF :</b> Apprendre à passer le ballon</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> • 4 coupelles 3 ou 4 quilles • 4 à 8 joueurs <b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> 2 équipes de 4 Les joueurs doivent passer le ballon à leur capitaine placé derrière les adversaires. Les passes se font : - A la main - au pied</p> <p>Les joueurs ont des difficultés pour passer le ballon et forment une "grappe"</p> <p><b>Commentaire :</b> Le démarrage est difficile, la première fois qu'ils font cet exercice, mais dès les enfants ont compris le jeu s'anime</p>
--	--





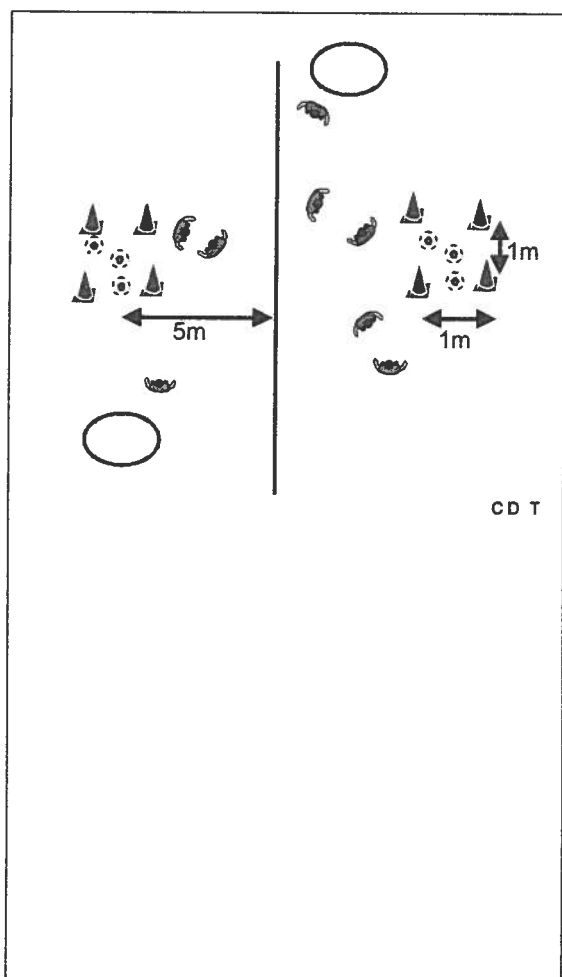
### ENTRAINEMENT N° 3

#### Atelier 1

	<p><b>OBJECTIFS :</b> Amélioration de l'équilibre - travail des appuis</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 haies, 7 cônes ' cerceaux</li><li>• 5 ou 8 joueurs</li></ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> Les joueurs effectuent le parcours :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• sans ballon</li><li>• avec ballon</li></ul> <p><b>VARIANTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ballon sous la haie joueur passe au dessus</li><li>• ballon sous la haie joueur sur le côté</li></ul>
---	--

**Commentaires :** Les enfants ont tendance à être sur les talons demander de faire le parcours sur la pointe des pieds et ne pas s'arrêter derrière le saut de haie

#### Atelier 2

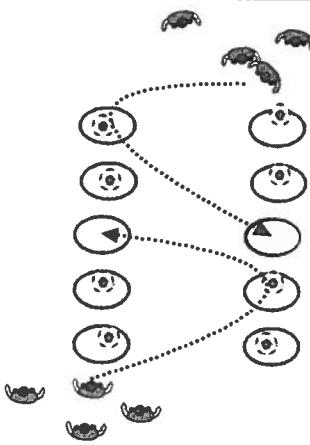
	<p><b>OBJECTIFS :</b> Améliorer la Perception de l'espace et la Coopération</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <p><b>Durée :</b> 20 minutes</p> <p>8 cônes ou piquets, 2 cerceaux, 2 à 3 ballons par château , 1 corde de traction pour délimiter les 2 camps</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Installer 2 châteaux (4 cônes), 2 prisons (cerceau) et une frontière (corde ou ligne centrale).</li><li>• Former 2 équipes de 6 à 8 joueurs les numéroter.</li><li>• Attribuer les rôles : les numéros 1 et 2 sont gardes du château, le numéro 3 est garde de la prison.</li><li>• les défenseurs ne peuvent pas pénétrer à l'intérieur de leur château,</li></ul> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les joueurs touchés dans le « pays adverse » doivent se rendre en prison (le premier prisonnier met 1 pied dans le cerceau, les autres forment une chaîne en lui donnant la main).</li><li>• Tous les prisonniers sont libérés si une des deux extrémités de la chaîne est touchée (taper dans la main).</li><li>• Discuter des stratégies possibles à chaque point marqué. Laisser le temps aux élèves d'élaborer leur propre stratégie (coopération).</li></ul> <p><b>VARIANTE :</b> Un point est marqué si un joueur réussit à entrer dans le château adverse sans se faire toucher à prendre le trésor (ballon) et à franchir la ligne</p>
--	---

	médiane avec le trésor en main Il est permis de passer le ballon à un autre joueur
--	---

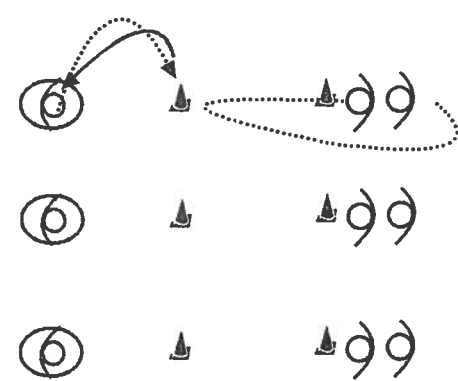
**Commentaires :**

Jeu intéressant mais jeu difficile pour des premières années (6 ans) , simplifier les règles  
Ne pas mettre trop de ballon au début Limiter la grandeur du château à 1 m sur 1 m

**Atelier 3**

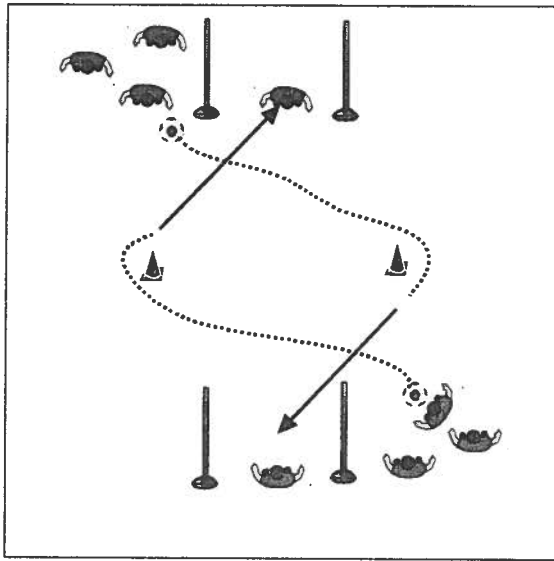
 <p style="text-align: right;">CD T</p>	<p><b>OBJECTIFS :</b> Améliorer la Perception de l'espace</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 cerceaux et 8 ballons</li> <li>• 2 jeux de chasuble</li> </ul> <p><b>Durée :</b> 20 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> 2 équipes de 5 à 8</p> <p>Chaque équipe doit ramener 5 ballons dans ses cerceaux. Lorsque les 5 cerceaux sont remplis l'équipe a gagné et marque 1 point.</p> <p>Les ballons sont ramenés avec les mains puis les pieds</p>
--	---

**Atelier 4**

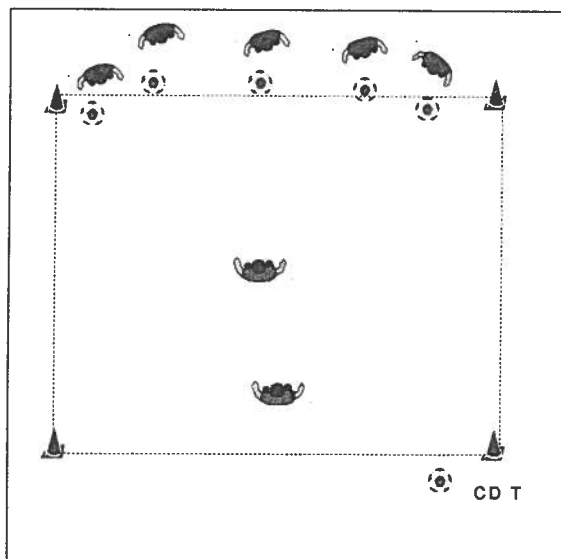
 <p style="text-align: right;">CD T</p>	<p><b>OBJECTIFS :</b> Habilité motrice lancer- attraper</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <p>6 cônes, 3 cerceaux, 3 balles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Former 3 ou 4 équipes dont les joueurs sont numérotés et les disposer en 3 lignes derrière chaque cône (les joueurs sont assis en tailleur).</li> <li>• Placer à 15 m , 4 cerceaux contenant chacun une balle et 4 cônes à 2 m du cerceau.</li> </ul> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'éducateur appelle un numéro. Le joueur ,de chaque équipe, concerné se place à l'intérieur du cerceau saisit la balle. A ce moment, tous les autres joueurs de l'équipe se rangent en colonnes derrière leur cône.</li> </ul> <p>Puis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tour de rôle, ils reçoivent la passe du lanceur, la lui renvoient et courent s'asseoir à leur place (les passes manquées doivent être refaites).</li> <li>• L'équipe assise en premier gagne 4 points, la seconde trois, etc.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajouter un tâche motrice (par exemple tourner autour d'un piquet) sur le parcours.</li> </ul> <p>Faire ce parcours avec la passe au pied</p>
--	--



### Atelier 3

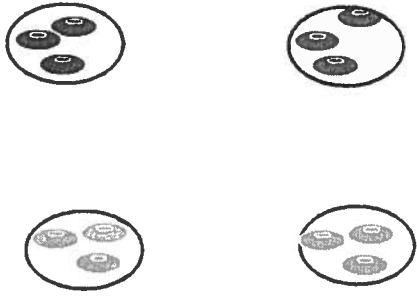
	<p><b>OBJECTIFS :</b> habileté motrice conduite frappe</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 piquet</li><li>• 2 cônes</li></ul> <p><b>Durée :</b> 15-20 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b></p> <p>Le joueur part ballon au pied contourne le plot et frappe au but Chaque équipe compte le nombre de but marqué sur un passage.</p> <p><b>Commentaires :</b> Les entraîneurs peu avertis ou trop stricts se laisser dépasser par les enfants Attention à l'animation Arrêter les joueurs après chaque tir.</p>
---	---

### Atelier 4

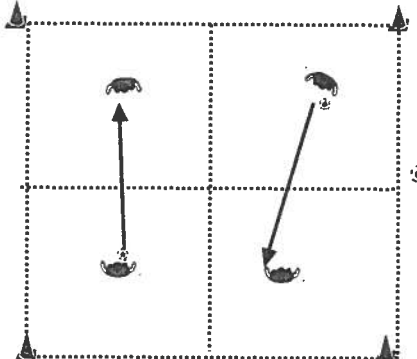
	<p><b>OBJECTIFS :</b> Amélioration de l'équilibre et "courir vite",</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 cônes</li></ul> <p>terrain séparé en 3 zones 8 joueurs <b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> 6 attaquants 2 défenseurs : 1 défenseur dans chacune des 2 zones</p> <p>Les attaquants doivent amené le ballon de l'autre côté les défenseurs marquent 1 point lorsqu'ils ont récupéré un ballon</p> <p>Changer les défenseurs à chaque passage</p>
--	--

## ENTRAÎNEMENT N° 5

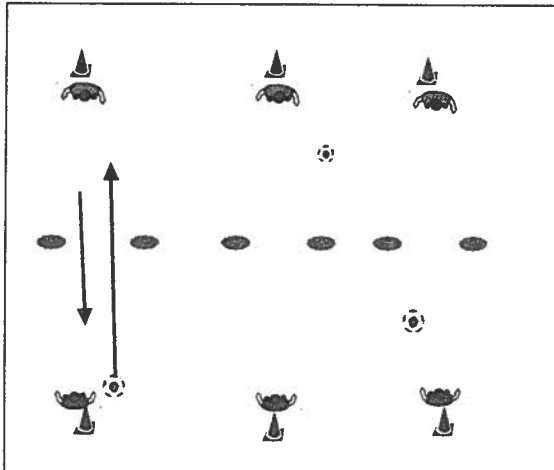
### Atelier 1

 <p>CD T</p>	<p><b>OBJECTIFS :</b> habileté motrice "courir vite", Vitesse de réaction</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION</b> • 3 ou 4 cerceaux , 3 pépite d'or (coupelles)</p> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> • Former 3 ou 4 équipes de 1 puis de 2 joueurs • Désigner pour chaque joueur la caverne a pillé • Les joueurs s'emparent des pépites de la caverne désignée et les ramènent 1 par 1 dans leur "caverne", Celui qui a ramené toutes les pépites a gagné</p> <p><b>VARIANTE</b> Remplacer les coupelles par des ballons Introduire un partenaire</p>
---	---

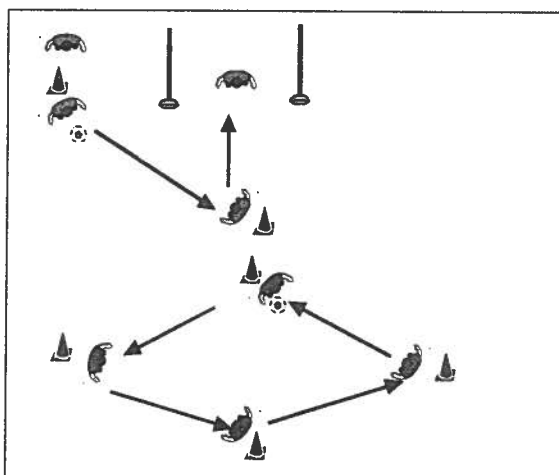
### Atelier 2

 <p>CD T</p>	<p><b>OBJECTIFS :</b> Structuration spatio temporelle</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION</b> • 3 ou 4 cerceaux , 3 pépite d'or (coupelles) <b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> 4 joueurs qui se déplacent dans une zone qui se font des passes - avec un ballon - avec 2 ballons - qui changent de carré</p> <p><b>Commentaires :</b> Exercice difficile pour des première année . il faut commencer avec 2 carrés en changeant les orientations au coup de sifflet Voir en deuxième année</p>
--	---

### Atelier 3

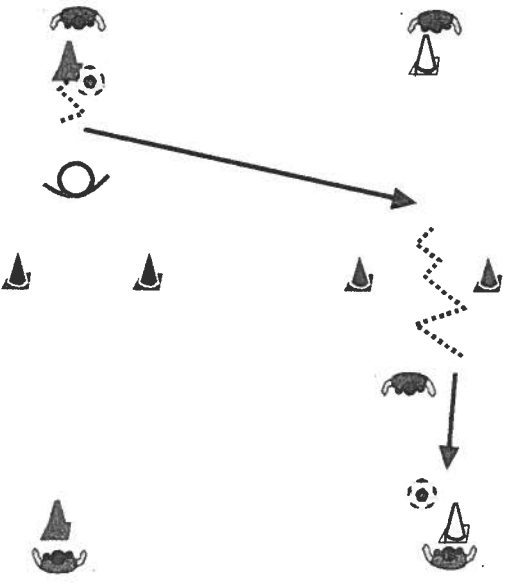
	<p><b>OBJECTIFS :</b> Eveil à la passe</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 cônes</li><li>• 8 coupelles</li></ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> 4 ou 5 équipes de 2 faire passer le ballon entre les 2 coupelles faire des passes avec le coup de pied</p>
---	--

### Atelier 4

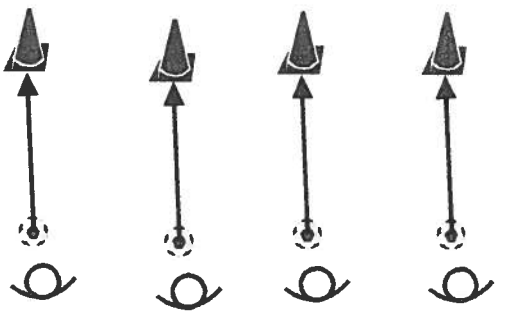
	<p><b>OBJECTIFS :</b> Eveil à la passe</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 6 cônes</li><li>• 2 country foot</li></ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> 2 équipes de 4 Marquer le plus de but pendant que l'autre équipe fait 5 tours en faisant des passes</p>
--	--

# ENTRAÎNEMENT N° 6

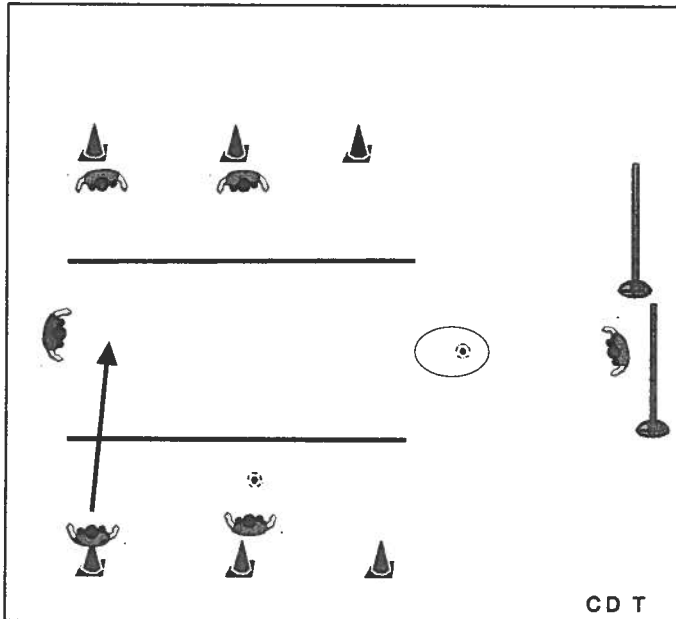
## ATELIER 1

 <p>CD T</p>	<p><b>OBJECTIFS :</b> habileté motrice " passer" sur cible mobile, vitesse de réaction</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 grand plots, 2 petits plots jaune, 2 plots rouges , 1 coupelle rouge 1 coupelle jaune</li><li>2 ballons</li></ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Former 4 équipes de 2 joueurs</li><li>• l'éducateur indique l'équipe qui fait l'exercice en montant une coupelle</li></ul>
---	--

## ATELIER 2

 <p>CD T</p>	<p><b>OBJECTIFS :</b> Eveil à la frappe</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 grands cônes</li><li>• 8 coupelles</li></ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 joueurs</li></ul> <p>Frapper pour faire tomber le cône A chaque réussite le joueur recule d'un mètre</p>
---	--

### ATELIER 3



#### OBJECTIFS :

Frappe sur cible mobile

#### MATERIEL, ORGANISATION

- 6 cônes
- 2 piquets, 1 cerceau

Durée : 10 minutes

#### DEROULEMENT DU JEU :

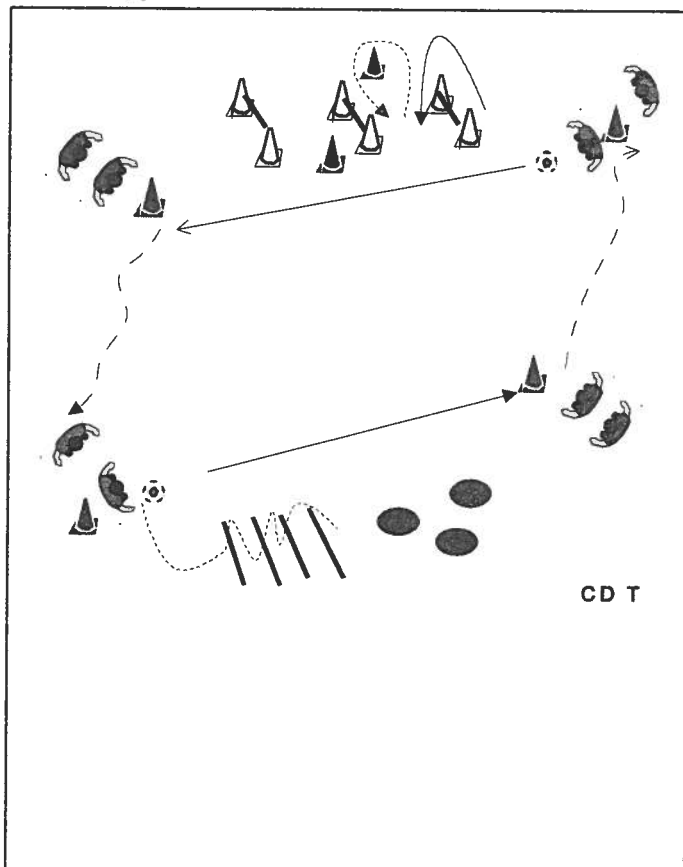
4 équipes de 2

Les joueurs rouges de chaque côté tentent de toucher le joueur bleu.

Si le joueur n'est pas touché il tire au but

CD T

### ATELIER 4



#### OBJECTIFS :

Amélioration de l'équilibre : les appuis

#### MATERIEL, ORGANISATION

10 cônes, 3 barres et 3 cerceaux

Durée : 10 minutes

#### DEROULEMENT DU JEU :

4 équipes de 2

Les joueurs rouges font une passe aux joueurs bleus

Le premier joueur rouge saute une haie, contourne le plot, saute une haie contourne le plot bleu, saute une haie va se mettre derrière le joueur bleu

Le deuxième joueur rouge saute un pied après l'autre entre les barres puis saute dans les cerceaux

Et va se mettre derrière le joueur bleu

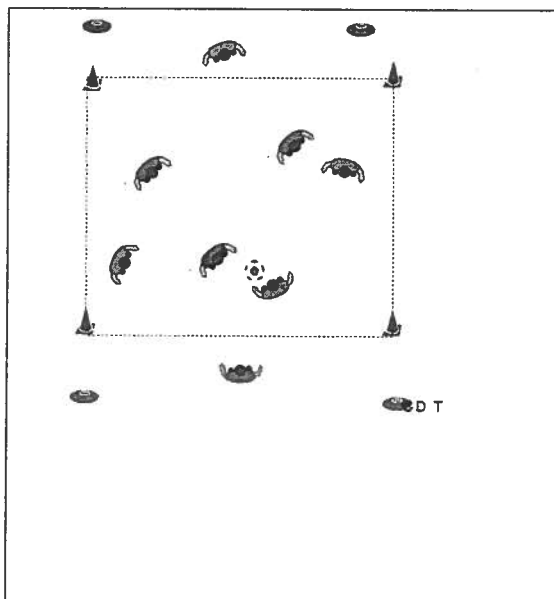
Les joueurs bleus après réception de la passe conduisent le ballon vers l'autre atelier.

CD T

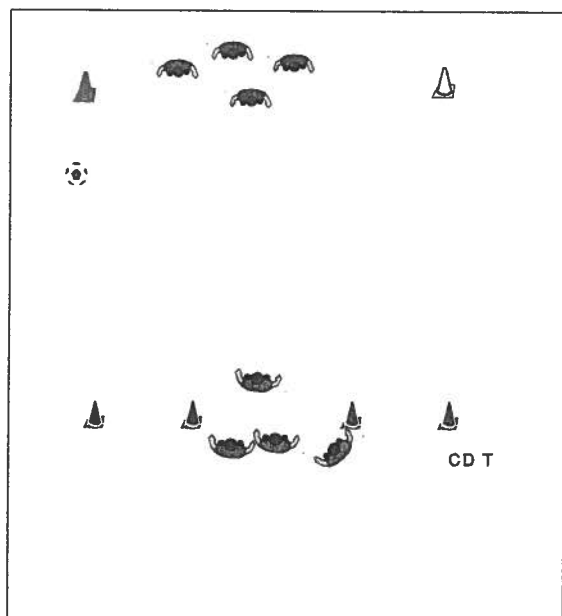


## ENTRAÎNEMENT N° 7

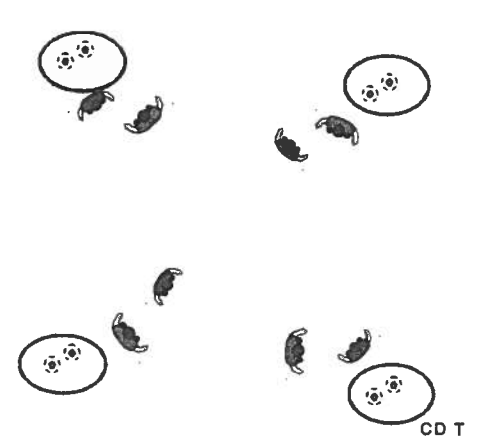
### ATELIER 1

	<p><b>OBJECTIFS :</b> Améliorer le jeu dans l'espace</p> <p><b>MATERIEL :</b> 4 plots et 4 coupelles</p> <p><b>Organisation :</b> 2 équipes de 4</p> <p><b>DEROULEMENT</b> Donner le ballon au capitaine en faisant des passes : - à la main - puis au pied Le capitaine reste derrière la ligne des cônes et devant la ligne des coupelles</p> <p><b>COACHING</b> Commencer le jeu à la main Insister pour que les joueurs s'écartent</p>
---	--

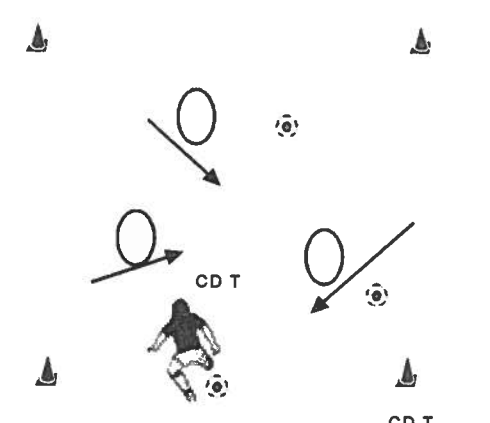
### ATELIER 2

	<p><b>OBJECTIFS :</b> habileté motrice " passer" sur cible mobile, vitesse de réaction</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION</b> • 4 grand plots, 2 petits plots jaune, 2 plots rouges , 1 coupelle rouge 1 coupelle jaune 2 ballons <b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> • Former 4 équipes de 2 joueurs • l'attaquant doit passer dans un des deux portes sans se faire toucher d'abord sans ballon puis avec ballon</p>
---	---

### ATELIER 3

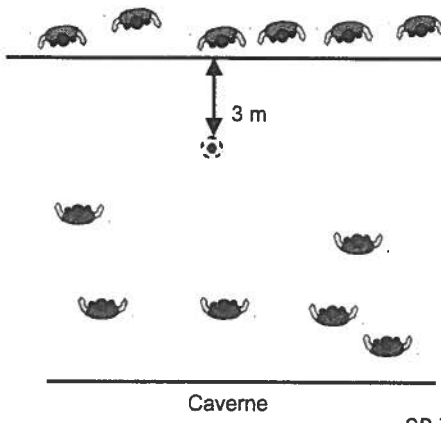
	<p><b>OBJECTIF :</b> Perception de l'espace.</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cerceau pour 2 joueurs</li> <li>• 1 à 2 balles par joueur (plusieurs tailles possibles)</li> </ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer les « nids » (cerceaux) des dinosaures dans toute la salle et y mettre les « œufs » (balles). Veiller à ce que les nids ne soient pas trop rapprochés les uns des autres et des parois de la salle.</li> <li>• Deux « dinosaures » (le papa et la maman) pour 1 nid.</li> <li>• Le dinosaure A défend le nid pendant que le dinosaure B chasse.</li> <li>• Le but du jeu consiste à essayer de prendre un œuf dans l'un des nids adverses sans se faire toucher. Si un dinosaure est touché, il doit aller remplacer le défenseur du nid.</li> <li>• Le couple gagnant est celui qui a le plus d'œufs au terme de la partie.</li> </ul> <p>Ce jeu se prête bien en introduction à une leçon de jeu avec balles</p>
---	--

#### ATELIER 4

	<p><b>OBJECTIFS :</b> Structuration spatio temporelle Vitesse de réaction</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION</b> 3 ou 4 cerceaux , <b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> 4 équipes de 2 Un joueur fait rouler le cerceau et l'autre essaie de mettre le ballon dans le cerceau</p> <p>1 point est accordé à tout joueur qui fait rentrer le ballon dans le cerceau</p>
---	---

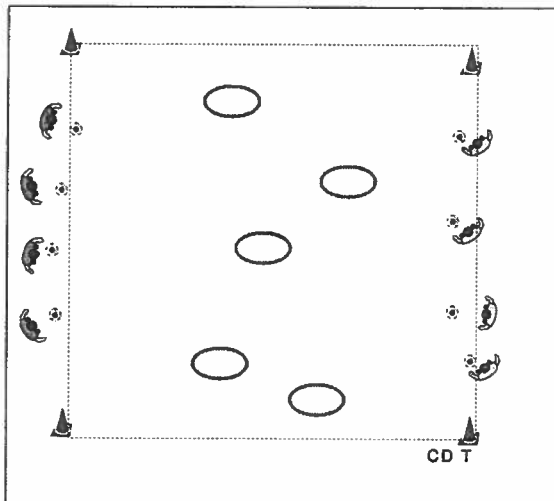
## ENTRAINEMENT N° 8

### ATELIER 1

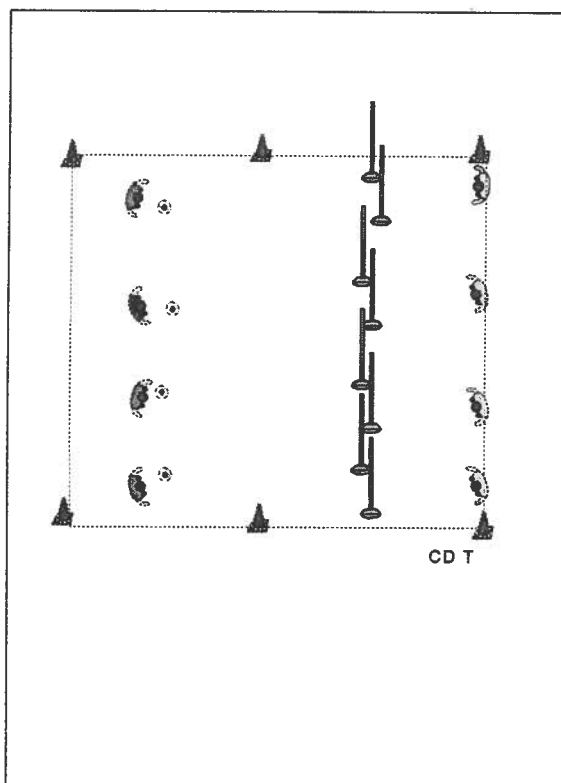
 <p style="text-align: center;">Caverne</p> <p style="text-align: right;">CD T</p>	<p><b>OBJECTIF :</b> Améliorer la Vitesse de réaction</p> <p>-</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 jeux de ballons, 1 coupelle à env. 3 m des joueurs bleus (gendarmes)</li></ul> <p><b>Durée :</b> 15-20 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Former 2 équipes (les gendarmes et les pirates).</li><li>• Les pirates tentent de s'emparer de la pépite et de la ramener dans leur "caverne", les gendarmes interviennent si un pirate s'approche de trop près.</li></ul> <p><b>Conditions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Si un gendarme touche un pirate, ce dernier est éliminé.</li><li>• Si un gendarme ne parvient pas à attraper un pirate (tous les pirates sont réfugiés), il est éliminé.</li></ul> <p>Un point est marqué et il y a échange des rôles si:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un pirate est parvenu à ramener la pépite dans la "caverne" (1 point pour les pirates).</li><li>• Un gendarme a réussi à toucher le pirate porteur de la pépite (1 point pour les gendarmes).</li></ul>
---	--

### ATELIER 2

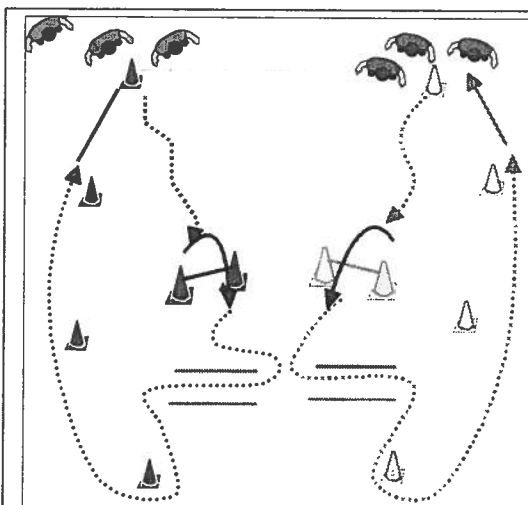
	<p><b>OBJECTIF :</b> Conduire son ballon</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 4 Plots , 5 cerceaux / maillots / 1 ballon par attaquant / chrono</p> <p><b>DEROULEMENT</b> 2 équipes de 4 à 5 joueurs Chaque joueur conduit la balle autour d'un cerceau puis revient le plus vite possible à la case départ</p> <p><b>VARIABLES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ajouter un défenseur par équipe sur le terrain qui va gêner la conduite de balle. Le</li></ul>
--	--

	<p>défenseur qui revient avec un ballon dans son camp marque 2 points</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajouter d'autres obstacles (plots)</li> </ul>
---	--

### ATELIER 3

	<p><b>OBJECTIF :</b> Enchaîner conduite, dribble et tir.</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 1 ballon pour 2 - 8 plots ou 4 mini buts - 2 jeux de chasubles.</p> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT</b> 5 passages par couloir, puis inverser les rôles.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dès que l'attaquant rentre dans la zone,</li> <li>- entrée du défenseur entre de face puis de derrière</li> </ul> <p><b>But :</b> Marquer un but</p> <p><b>Pour l'(es) attaquant(s) :</b> Ne pas arrêter sa course. Marquer le plus vite possible, déclencher le tir après la ligne</p> <p><b>Pour l'(es) défenseur(s) :</b> Empêcher l'attaquant de tirer et Récupérer le ballon et le garder 5 secondes en mouvement</p> <p><b>VARIABLES :</b> Marquer d'un pied, ou de l'autre, ou des deux. Augmenter / réduire les espaces de jeu. Après récupération : possibilité pour le défenseur d'aller tirer dans un but à l'opposé.</p>
--	---

### ATELIER 4



**OBJECTIFS :**

Travail motricité

**ORGANISATION - MATERIEL :**

12 plots ou coupelles

- 2 barres

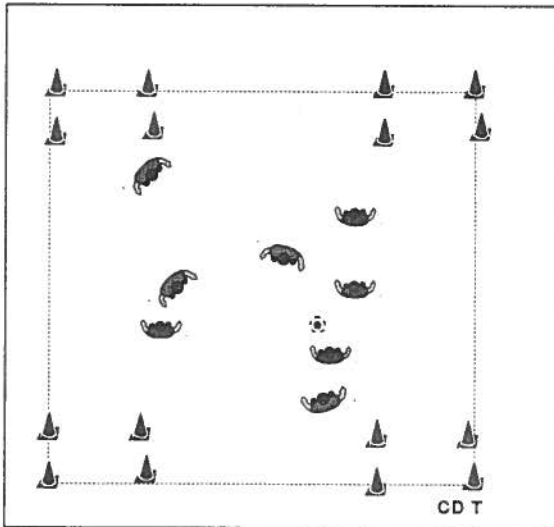
Faire 2 ateliers

**DEROULEMENT**

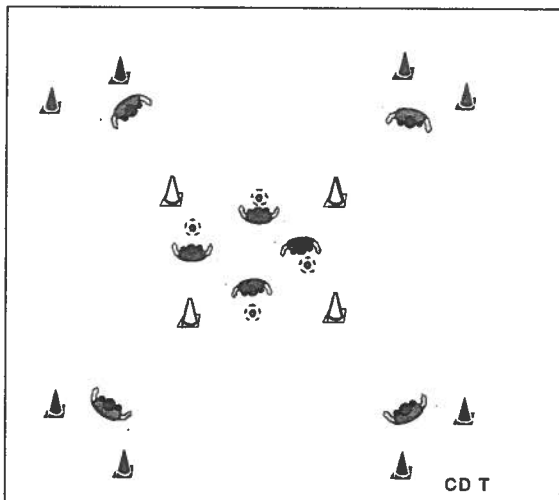
- Départ des 2 ateliers simultanément d'abord sans ballon puis avec ballon
- Le joueur conduit son ballon ,contourne le 1er plot.
- Fait une passe pour lui même sous la haie, saute par dessus celle-ci, et récupère le ballon.
- Il va ensuite passer entre les deux barres et contourner le plot face à lui , passe derrière, l'autre et revient jusqu'au plot de départ en passant derrière les 2 plots placés sur le côté .
- puis fait une passe de l'intérieur du pied .
- le joueur suivant fait le relais à son tour.

## ENTRAINEMENT N° 9

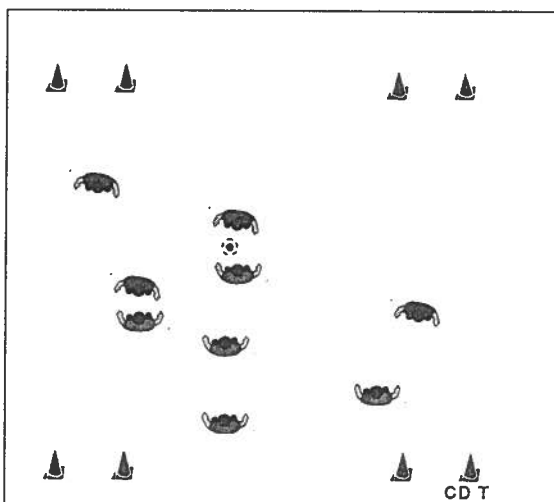
### ATELIER 1

	<p><b>OBJECTIF :</b> Vitesse de réaction et Course avec ballon</p> <p>-</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 8 cônes et des ballons . <b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> Former 2 équipes de 4 joueurs</p> <p>Chaque équipe essaie de mettre le ballon dans un des carrés (buts) de l'adversaire</p>
---	--

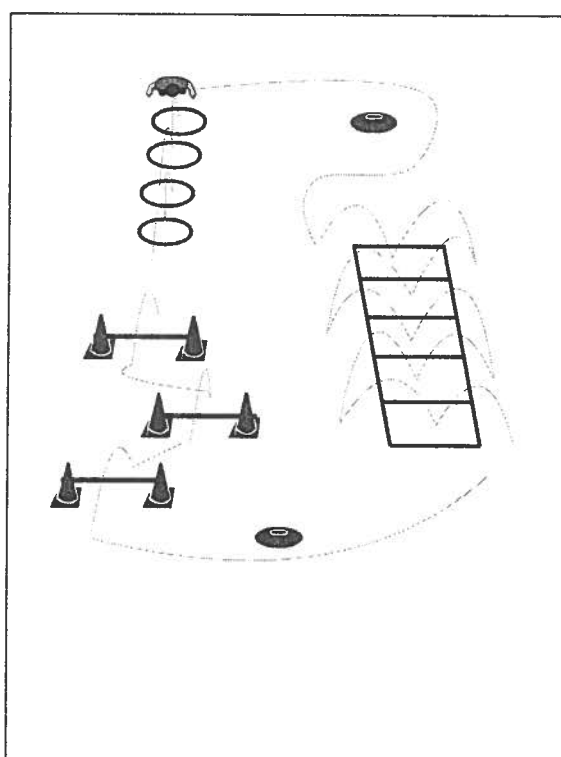
### ATELIER 2

	<p><b>OBJECTIFS :</b> <b>Habilité motrice :</b> l'équilibre et maîtrise du ballon</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> • 12 cônes <b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> • Former 2 équipes de 4 joueurs • les joueurs doivent marquer dans les petits buts qui sont défendus par 4 défenseurs</p>
--	--

### ATELIER 3

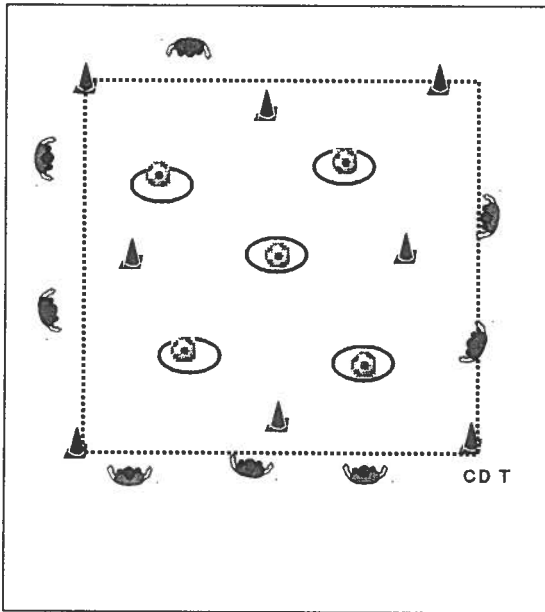
	<p><b>OBJECTIFS : Orientation spatiale</b></p> <p><b>Matériel, organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 cônes, chasubles de 2 couleurs</li></ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>Déroulement du jeu :</b> Former 2 équipes de 4 joueurs Les joueurs doivent marquer dans les 2 petits buts</p>
---	---

### ATELIER 4

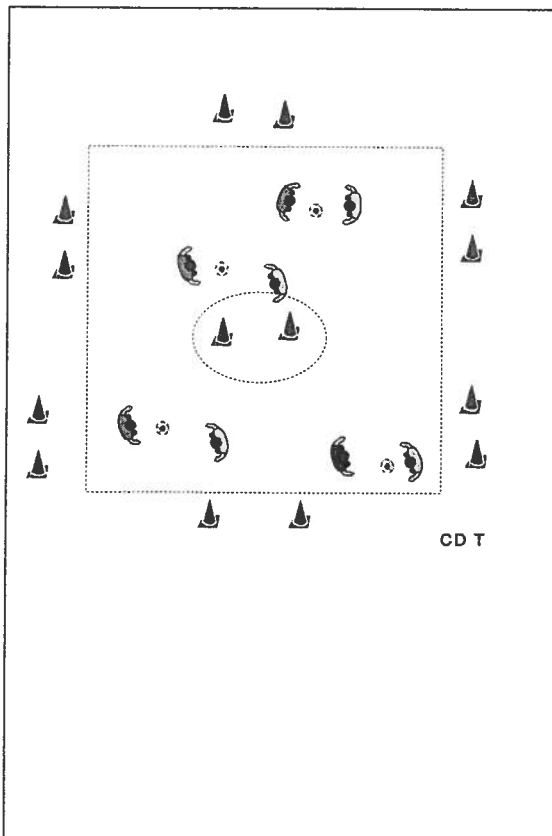
	<p><b>OBJECTIF :</b> Equilibre travail des appuis</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 haies, 4 cerceaux, 1 échelle</li><li>• 5 ou 8 joueurs</li></ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> Le parcours s'effectue sans ballon puis avec ballon dans les mains Les haies 30 cm maximum sont décalées de 50 cm pour provoquer des reprises d'appui; A chaque passage dans l'échelle les enfants font 1 appui (1 pied posé) par barreau puis 2 appuis (2 pieds posés successivement) par barreau Réaliser à vitesse lente puis demander à augmenter la vélocité des pieds</p> <p><b>COACHING</b> Ne pas sauter haut dans les cerceaux mais poser les pointes de pied le plus rapidement possible.</p> <p>Les enfants ont tendance à être sur les talons demander de faire le parcours sur la pointe des pieds et ne pas s'arrêter derrière le saut de haie.</p>
--	--

## ENTRAINEMENT 10

### ATELIER 1

	<p><b>OBJECTIF :</b> Vitesse - Vivacité</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 à 8 joueurs</li><li>• un cerceau de moins que de joueurs</li></ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> faire un petit train qui tourne autour du terrain Les joueurs doivent aller chercher le ballon</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- sans faire le tour d'un cône</li><li>- en faisant le tour d'un cône</li></ul> <p>Seulement 4 ou 5 joueurs puis tous les joueurs Ceux qui n'ont pas de ballon essaie de gêner les autres</p> <p><b>VARIANTE</b> retirer un cerceau Changer de cerceaux ajouter des cônes changer de cerceau en contournant un cône</p>
---	--

### ATELIER 2

	<p><b>OBJECTIF :</b> Conduire, dribbler, marquer</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>4 buts par 1/2 terrain - 4 jeux de chasubles - 1 ballon par attaquant - 1 chrono</li></ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes avec temps de repos</p> <p><b>DEROULEMENT</b> Tous les attaquants ont un ballon et se déplacent sur le terrain. Au signal de l'entraîneur ils doivent aller marquer le plus rapidement possible, malgré l'intervention des défenseurs.</p> <p><b>But :</b> marquer le plus grand nombre de buts le plus vite possible.</p> <p><b>Pour l'(es) attaquant(s) :</b> Conduite de balle (être toujours en mouvement). Au signal (sonore, visuel) de l'entraîneur aller marquer un but.</p> <p><b>Pour l'(es) défenseur(s) :</b> Au signal de l'entraîneur : gêner, empêcher les tirs. Interdiction de stationner dans les buts.</p> <p><b>VARIANTE:</b> augmenter / réduire l'espace de jeu, le nombre et la taille des buts, le nombre de joueurs ( 3 c 3). <b>Commentaires :</b> le défenseur a tendance a gardé le but et attend devant le but pour récupérer le ballon . Ajuster des zones dans lesquelles le défenseur ne peut pas entrer</p>
--	--



### ATELIER 3

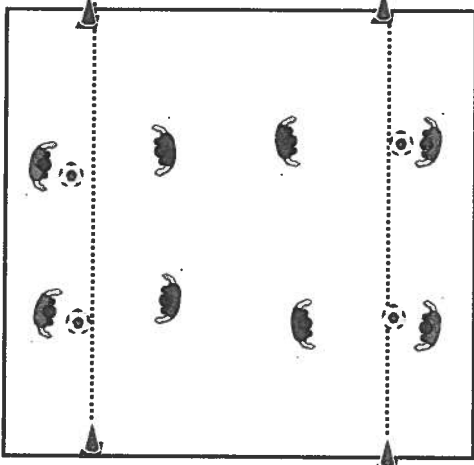
	<p><b>OBJECTIF :</b> Eveil passe frappe</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 6 plots</li><li>• 4 country foot</li></ul> <p><b>DEROULEMENT</b></p> <p>5 à 6 joueurs sur un but le joueur A fait une passe à B puis prend sa place B fait une passe à c qui tire au but B va en C C va en A Compter le nombre de but par équipe</p> <p><b>COACHING</b> Quand les enfants ont compris et qu'ils se gèrent, cet exercice est très intéressant</p>
--	---

### ATELIER 4


	<p><b>OBJECTIFS :</b> Habilité motrice lancer- attraper</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 6 cônes</li><li>• 3 cerceaux placés à 15 m , contenant chacun une balle</li><li>• 3 cônes à 2 m du cerceau.</li></ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Former 3 dont les joueurs sont numérotés et les disposer en 3 lignes derrière chaque cône</li><li>• L'éducateur appelle un numéro. Le joueur ,de chaque équipe, concerné se place à l'intérieur du cerceau saisit la balle</li><li>• puis à tour de rôle, les joueurs reçoivent la passe du lanceur, la lui renvoient et courent s'asseoir à leur place (les passes manquées doivent être refaites).</li><li>• L'équipe assise en premier gagne 4 points, la seconde trois, etc.</li></ul> <p><b>VARIANTE :</b> Ajouter un tâche motrice (par exemple tourner autour d'un piquet) sur le parcours. Faire ce parcours avec la passe au pied</p>
--	---

## ENTRAINEMENT N° 11

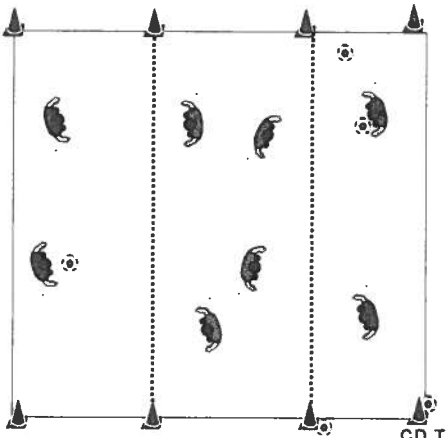
### ATELIER 1

	<p><b>OBJECTIF :</b> Changement de direction, blocage avec ballon dans les mains</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> Terrain de 20 m x 20 m • 4 cônes 2 lignes placées à 3 m <b>Durée :</b> 15-20 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Former 2 équipes (les loups et les moutons).</li><li>• Les moutons essaient d'amener le ballon dans l'autre bergerie tandis que les loups essaient de les attraper .</li></ul> <p><b>Conditions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Si un loup touche un mouton, le mouton est éliminé</li><li>• Si un loup ne parvient pas à attraper un mouton (tous les moutons sont réfugiés), il est éliminé.</li></ul> <p><b>VARIANTE :</b> Conduire le ballon avec le pied</p>
---	--

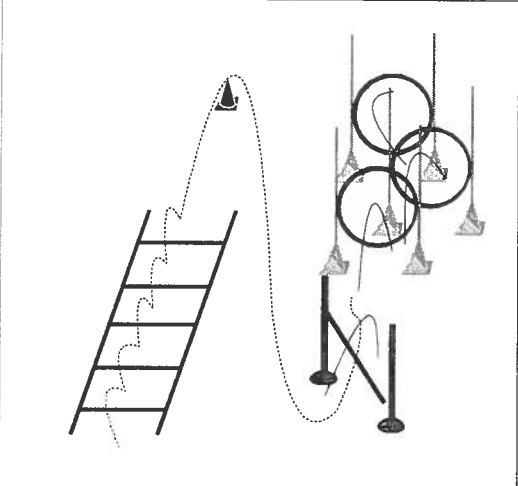
### ATELIER 2

 <p>CD T</p>	<p><b>OBJECTIFS :</b> habileté motrice : la frappe sur cible mobile Dissociation visuelle</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 cônes</li></ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 chasseur avec un ballon essaie de toucher dans les jambes un lapin</li><li>• les lapins ne quittent pas le terrain</li></ul> <p>Chaque lapin touché donne un point au chasseur</p> <p><b>VARIANTE</b> Jeu avec le pied</p>
---	---

### ATELIER 3

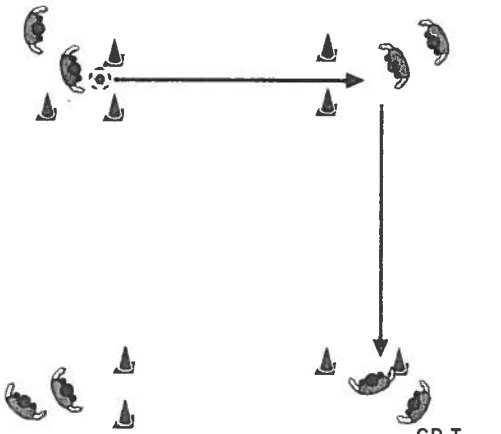
	<p><b>OBJECTIF :</b> Améliorer la Perception</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terrain de 20 m x 20 m séparé en 3 zones</li> <li>• 2 joueurs dans chaque zone externe</li> <li>• 4 joueurs dans la zone centrale</li> </ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les joueurs des zones externes essaient de se faire des passes sans se faire intercepter par les joueurs placés dans la zone centrale</li> </ul> <p><b>Variante :</b> jeu au pied</p>
---	--

#### ATELIER 4

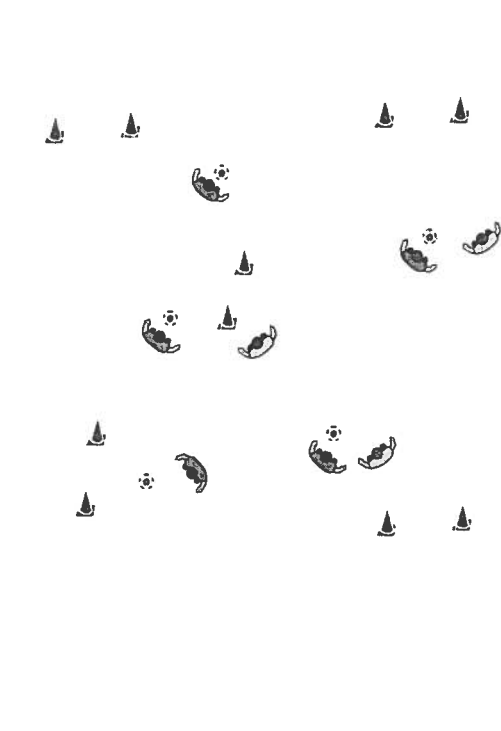
	<p><b>OBJECTIF :</b> Améliorer la souplesse</p> <p><b>ORGANISATION - MATERIEL :</b></p> <p>1 échelle, 3 cerceaux, 8 country foot 2 équipes de 4 Les cerceaux sont fixés sur les piquets par des clips ou du scotch</p> <p><b>DEROULEMENT</b></p> <p>Sauter entre les barres de l'échelle sur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pieds (1 appui)</li> <li>- 2 pieds (2 appuis)</li> <li>- changer les appuis à chaque passage</li> </ul> <p>passer sous les barres en position accroupis passer dans les cerceaux sans faire le tomber</p> <p>Parcours sans ballon dans les mains puis avec ballon dans les mains</p> <p><b>Commentaires :</b> travail de souplesse intéressant à répéter une fois par mois en changeant la place de l'échelle</p>
--	---

## ENTRAINEMENT N° 12

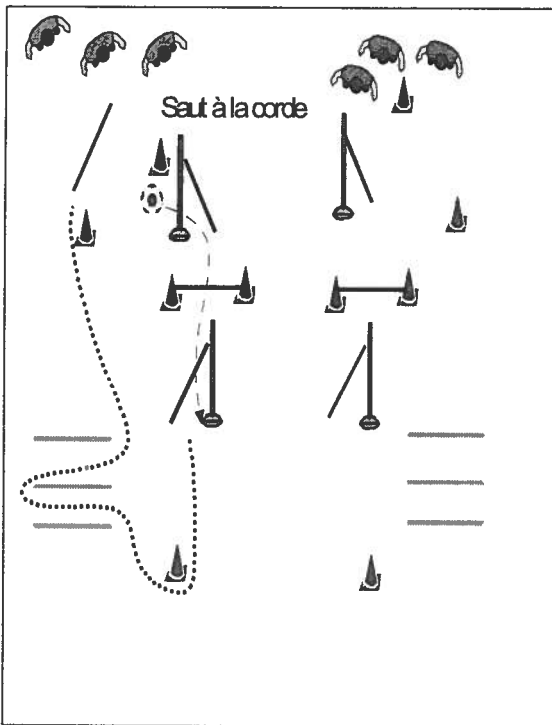
### ATELIER 1

 <p>CD T</p>	<p><b>OBJECTIF :</b> Eveil passe frappe : passe et suit</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 9 plots ou country foot</li><li>• plots placés à 10 pas</li></ul> <p><b>DEROULEMENT</b> Les joueurs placés derrière les plots doivent passer le ballon entre les plots suivants à un partenaire et prendre sa place</p> <p>Utiliser les deux pieds</p>
---	---

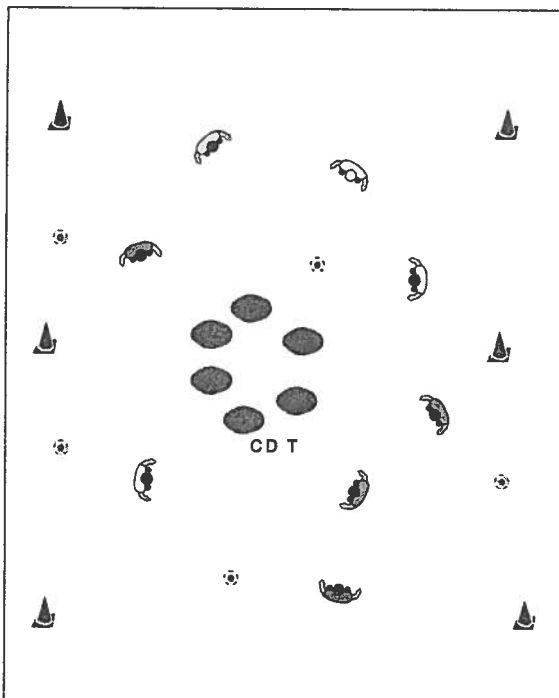
### ATELIER 2

	<p><b>OBJECTIF:</b> Conduire son ballon malgré l'opposition.</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> Plots ou country foot / maillots / 1 ballon par attaquant / chrono</p> <p><b>DEROULEMENT</b> Les attaquants en surnombre tentent de passer dans les portes en gardant la maîtrise de leur ballon. Temps décompté.</p> <p><b>But :</b> Passer le plus de portes possible en 3 minutes ( 1 point par porte passée )</p> <p><b>Pour l'(es) attaquant(s) :</b> on ne peut passer 2 fois consécutivement dans la même porte, ni à 2 attaquants en même temps.</p> <p><b>Pour l'(es) défenseur(s) :</b> empêcher le passage des portes sans y stationner, et chasser le ballon des limites du terrain.</p> <p><b>VARIANTES :</b> Jouer sur le nombre et l'emplacement des portes. Obliger un type de conduite ( pied droit ou pied gauche ou les deux ). Réduire / Augmenter l'espace de jeu.</p>
--	---

### ATELIER 3

	<p><b>OBJECTIF :</b> Travail motricité</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 14 plots ou coupelles</li><li>• 6 barres 2 country</li></ul> <p>Faire 2 ateliers</p> <p><b>DEROULEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Départ des 2 ateliers simultanément.</li><li>• 5 sauts à la corde</li><li>• Le joueur conduit son ballon ,passe sous la première barre.</li><li>• Fait une passe pour lui même sous la haie, saute par dessus celle-ci, et récupère le ballon.</li><li>- Passe sous la seconde barre</li><li>• Il va ensuite contourner le plot suivant, slalome dans les barres et revient jusqu'au plot .</li><li>• La il adresse le relais a son partenaire, en effectuant une passe de l'intérieur du pied .</li><li>• le joueur suivant fait le relais à son tour.</li></ul> <p><b>COACHING</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Animer, sous forme de compétition entre les 2 équipes pour mobiliser tout le monde.</li></ul>
---	---

### ATELIER 4

	<p><b>OBJECTIF :</b> S'organiser seul et/ou à plusieurs.</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <p>2 jeux de chasubles / 6 cerceaux / autant de ballons que de joueurs 2 équipes de 4 joueurs.</p> <p><b>DEROULEMENT</b></p> <p>L'entraîneur envoie les ballons partout dans le terrain. Les joueurs ont 2 minutes pour les ramener aux cerceaux (ils sont relancés jusqu'à expiration du temps). Ramener les ballons dans les cerceaux</p> <p>Pour que le point soit comptabilisé, les joueurs doivent arrêter, contrôler le ballon dans un cerceau. Chaque joueur compte ses points, le total de l'équipe étant fait à la fin du temps réglementaire.</p> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conduire le ballon avec un pied précis, avec une surface de contact précise.</li><li>• Réduire ou augmenter l'espace.</li></ul>
---	---

## ENTRAINEMENT N° 13

### ATELIER 1

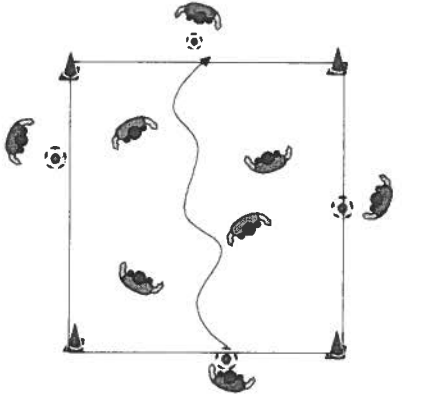
	<p><b>OBJECTIFS :</b> Enchaîner conduite, dribble et tir.</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 1 ballon pour 2 - 8 plots ou 4 mini buts - 2 jeux de chasubles.</p> <p><b>DEROULEMENT</b> 5 passages par couloir, puis inverser les rôles. - dès que l'attaquant rentre dans la zone, entrée du défenseur entre de face puis de derrière</p> <p><b>Pour l'(es) attaquant(s) :</b> Ne pas arrêter sa course.</p> <p><b>Pour l'(es) défenseur(s) :</b> Récupérer le ballon et le garder 5 secondes en mouvement.</p> <p><b>VARIANTES :</b> Marquer d'un pied, ou de l'autre, ou des deux. Augmenter / réduire les espaces de jeu. Après récupération : possibilité pour le défenseur d'aller tirer dans un but à l'opposé.</p>
--	---

### ATELIER 2

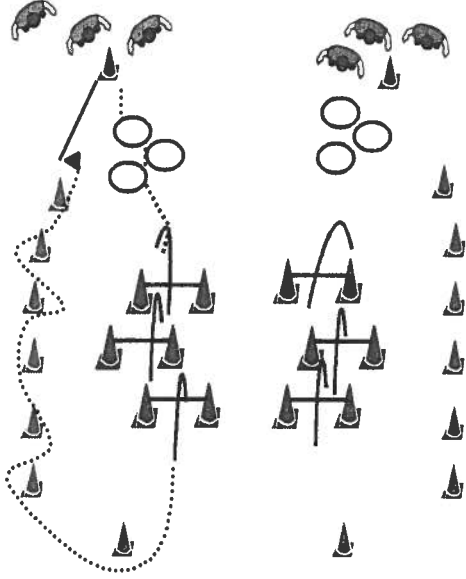
	<p><b>OBJECTIFS :</b> habileté motrice : la passe</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION</b> • 4 cônes</p> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> • passe simple puis contourne le plot crochet derrière la ligne</p> <p><b>VARIANTE</b> Jeu avec le pied</p>
--	--

### ATELIER 3

	<p><b>OBJECTIFS :</b> Changement de direction, blocage avec ballon dans les mains</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p>
--	--

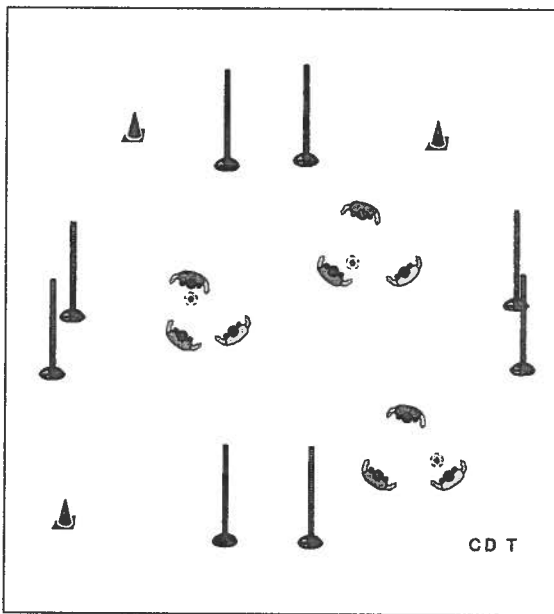
 <p style="text-align: right;">CD T</p>	<p>Terrain de 20 m x 20 m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 cônes 2 lignes placées à 3 m</li> <li>• Former 2 équipes (les loups et les moutons).</li> </ul> <p><b>Durée :</b> 15-20 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les moutons essaient d'amener le ballon dans l'autre bergerie tandis que les loups essaient de les attraper .</li> <li>• Si un loup touche un mouton, le mouton est éliminé</li> <li>• Si un loup ne parvient pas à attraper un mouton (tous les moutons sont réfugiés), il est éliminé.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b> Conduire le ballon avec le pied</p>
--	---

#### ATELIER 4

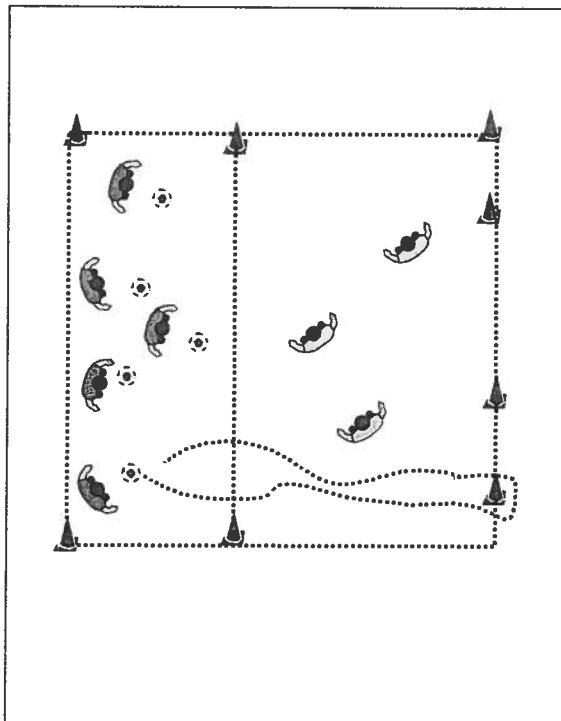
	<p><b>OBJECTIF :</b> Travail motricité</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 plots ou coupelles</li> <li>• 2 barres</li> </ul> <p>Séparer l'atelier en 2</p> <p><b>DEROULEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ des 2 ateliers simultanément.</li> <li>• Le joueur conduit son ballon ,contourne le 1er plot.</li> <li>• Fait une passe pour lui même sous les haies, saute par dessus celles-ci, et récupère le ballon.</li> <li>• Il va ensuite contourner le plot, passe derrière, l'autre et revient jusqu'au plot rouge. En slalom</li> <li>• La il adresse le relais a son partenaire, en effectuant une passe de l'intérieur du pied .</li> <li>• le joueur suivant fait le relais à son tour.</li> </ul> <p><b>COACHING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Animer, sous forme de compétition entre les 2 équipes pour mobiliser tout le monde.</li> </ul>
--	---

## ENTRAINEMENT N° 14

### ATELIER 1

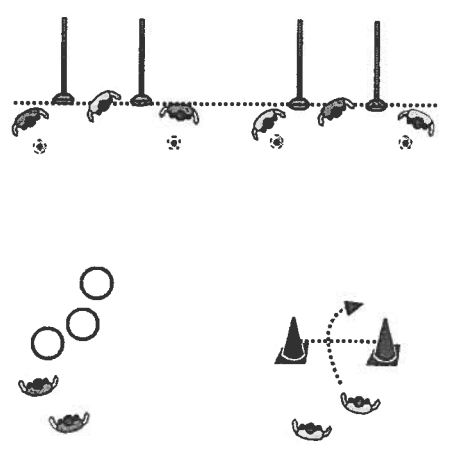
	<p><b>OBJECTIF :</b> Améliorer le 2 c 1 , le cadrage de l'adversaire</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 1 ballon pour 3 joueurs / 3 jeux de chasubles / 8 plots ou 4 mini buts.</p> <p><b>DEROULEMENT</b></p> <p>3 équipes. Echanges de passes par groupe de 3 joueurs ( 1 joueur de chaque équipe). L'entraîneur annonce l'équipe qui va défendre : jeu à 2c1 pour aller marquer. Marquer dans un des quatre buts</p> <p><b>Pour l'(es) attaquant(s) :</b> Aller vers le but le plus proche, ou le plus accessible pour marquer.</p> <p><b>Pour l'(es) défenseur(s) :</b> Empêcher les buts ( interdiction de se mettre en position de gardien).</p>
---	---

### ATELIER 2

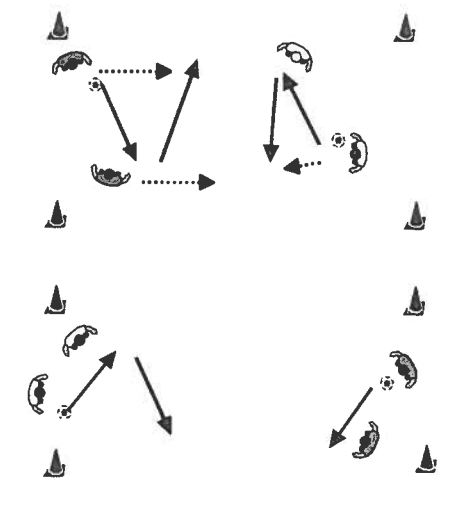
	<p><b>OBJECTIF :</b> Conduire son ballon malgré l'opposition.</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 8 Plots ou country foot / maillots / 1 ballon par attaquant / chrono</p> <p><b>DEROULEMENT</b></p> <p>Intervention des défenseurs dès que les attaquants ont contourné le plot. Revenir le plus vite possible à la case départ</p> <p><b>Pour l'(es) attaquant(s) :</b> faire le tour des plots et revenir à sa base sans se faire prendre le ballon</p> <p><b>Pour l'(es) défenseur(s) :</b> faire sortir le maximum de ballons de l'aire de jeu.</p> <p><b>VARIANTES :</b> Jouer sur le nombre de défenseurs. Varier leur entrée sur le terrain (départ du rond central, des côtés du terrain, de la ligne de but). Ajouter un but dans chaque case (enchaîner conduite+ tir). Imposer un type de conduite.</p>
--	--



### ATELIER 3

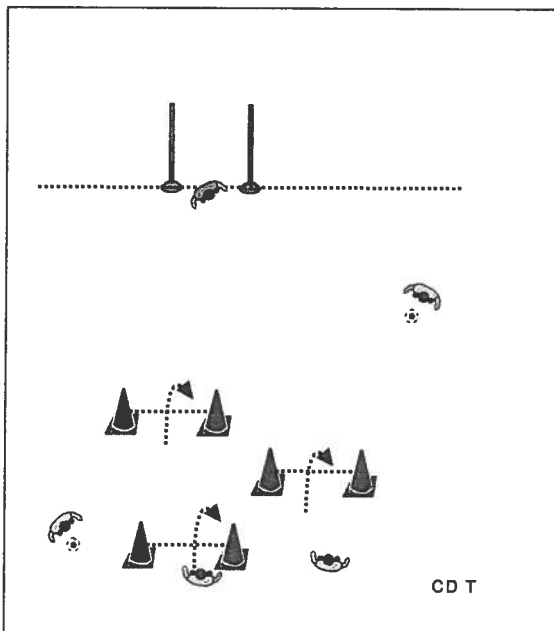
 <p>CD T</p>	<p><b>OBJECTIF :</b> maîtrise de la frappe , enchaînement tir maintenir l'équilibre et enchaîner sur le tir</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 2 buts 6 cerceaux remplacé 3 cerceaux par une haie</p> <p><b>DEROULEMENT</b> 2 équipes de 4 Les joueurs avec le ballon sont à côté du but.</p> <p>Lorsque leur partenaire sort de l'obstacle ils lui font une passe et ce dernier doit tirer pour marquer le but</p> <p>Compter le nombre de but marquer par équipe</p>
---	--

### ATELIER 4

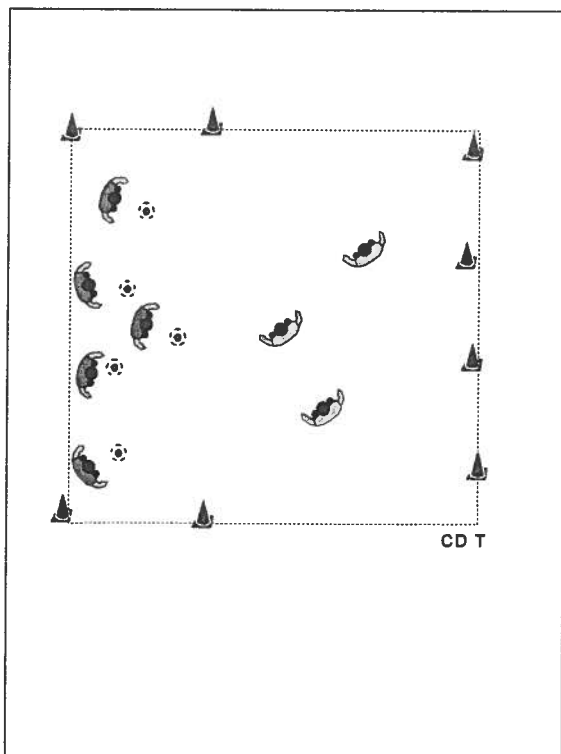
	<p><b>OBJECTIFS :</b> Conduire, s'informer, Passer. garder la maîtrise du ballon</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 1 ballon pour 2 8 cônes</p> <p><b>DEROULEMENT</b> Les joueurs traversent le terrain en se faisant des passe. Les couples de joueurs démarrent ensemble. Ils se passent le ballon en avançant. Et doivent se croiser Qu'est ce qu'il se passe au croisement ?</p> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- quand ils croisent l'autre groupe les Porteurs du Ballons passent leur ballon aux Non Porteur Ballon de l'autre groupe qui leur font face,</li> <li>- augmenter le nombre de couples de joueurs qui se croisent ( ex : 2 circuits de joueurs évoluant en sens inverse ).</li> </ul>
---	---

## ENTRAINEMENT N° 15

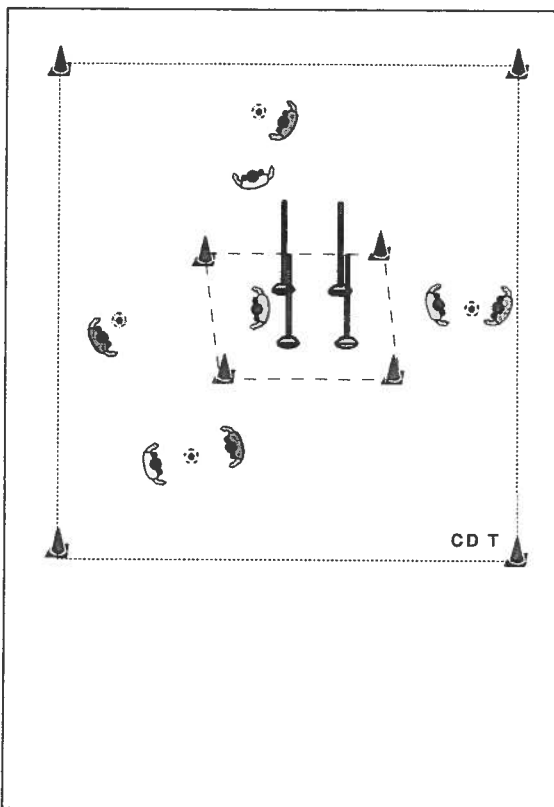
### ATELIER 1

	<p><b>OBJECTIF :</b> maîtrise des appuis et frappe</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 1 but, 3 haies</p> <p><b>DEROULEMENT</b> 2 équipes de 4</p> <p>Chaque joueur fait passer le ballon sous la haie et saute par dessus la haie. Après avoir sauté la dernière haie il frappe au but</p>
---	--

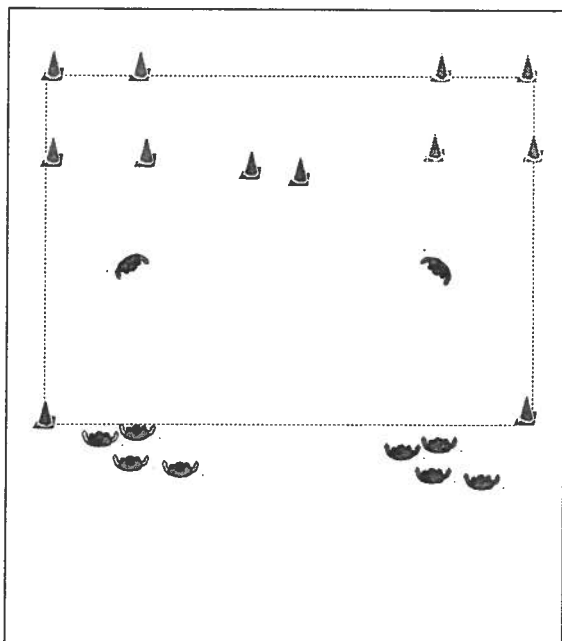
### ATELIER 2

	<p><b>OBJECTIF :</b> Conduire son ballon malgré l'opposition.</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 8 Plots ou country foot / maillots / 1 ballon par attaquant</p> <p><b>DEROULEMENT</b> Intervention des défenseurs dès que les attaquants ont contourné le plot. Les défenseurs ne peuvent rentrer dans les bases. Un attaquant. Revenir le plus vite possible à la case</p> <p><b>Pour l'(es) attaquant(s) :</b> faire le tour des plots et revenir à sa base sans se faire prendre le ballon</p> <p><b>Pour l'(es) défenseur(s) :</b> faire sortir le maximum de ballons de l'aire de jeu.</p> <p><b>VARIANTES :</b> Jouer sur le nombre de défenseurs. Varier leur entrée sur le terrain (départ du rond central, des côtés du terrain, de la ligne de but). Ajouter un but dans chaque case (enchaîner conduite+ tir). Imposer un type de conduite.</p>
---	---

### ATELIER 3

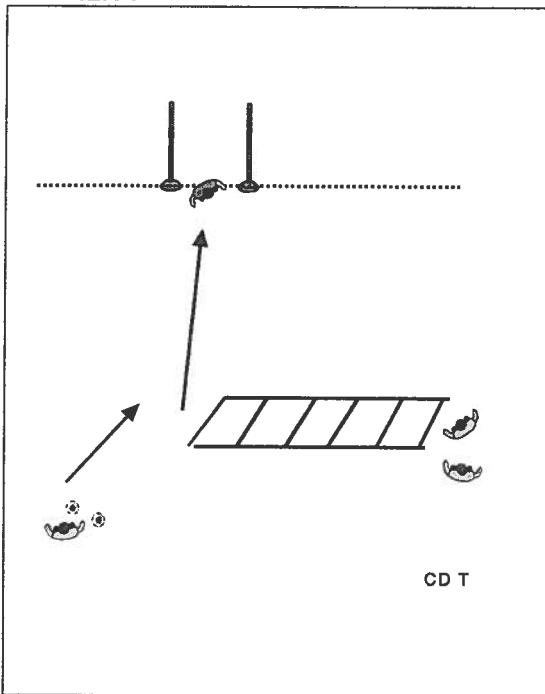
	<p><b>OBJECTIFS:</b> Améliorer le dribble et la frappe</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> ballon / chasubles / plots / coupelles</p> <p><b>DEROULEMENT</b> 3 équipes (de 3 joueurs) dont une en défense ( 2 joueurs hors du carré + 1 gardien de buts), et 2 en attaque ( 1 seul ballon). 3 minutes de jeu puis changer la défense. Marquer le plus de buts possible en 3 minutes.</p> <p><b>Pour l'(es) attaquant(s) :</b> Marquer de n'importe quelle position, sans pénétrer dans le carré.</p> <p><b>Pour l'(es) défenseur(s) :</b> Gêner, empêcher les tirs. GB : protéger ses 4 buts</p> <p><b>VARIANTES :</b> Varier la grandeur du carré. Augmenter / Réduire : le nombre d'attaquants /de Défenseurs, le nombre et la taille des buts</p>
--	--

### ATELIER 4

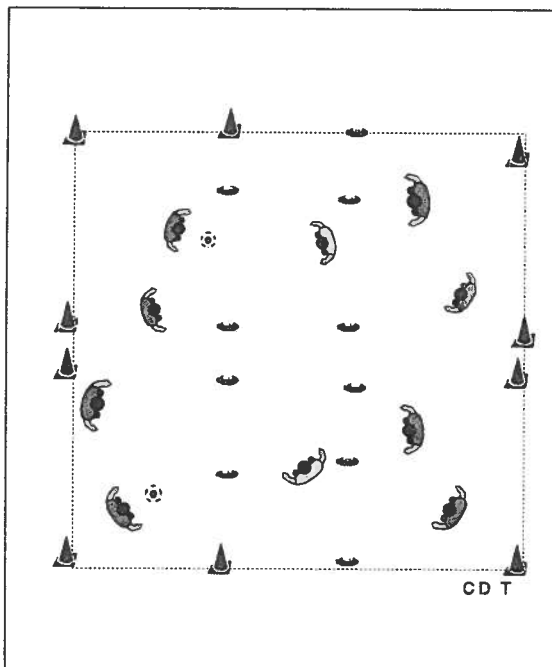
	<p><b>OBJECTIF -</b> Jouer vers l'avant et rapidement.</p> <p><b>MATERIEL</b> 4 ballons par équipes / coupelles pour délimiter la zone</p> <p><b>DEROULEMENT</b> 2 ou 3 équipes de 4 joueurs. Au signal de l'entraîneur amener le plus rapidement possible les ballons dans le carré</p> <p>Amener les ballons dans une zone précise</p> <p><b>Pour l'(es) attaquant(s) :</b> Le ballon doit être contrôlé, arrêté dans la zone.</p> <p><b>VARIANTES :</b> 1)- tous les ballons en même temps. 2) 1 ballon à la fois, départ du 2è quand le 1er est arrêté.</p>
---	---

## ENTRAINEMENT N° 16

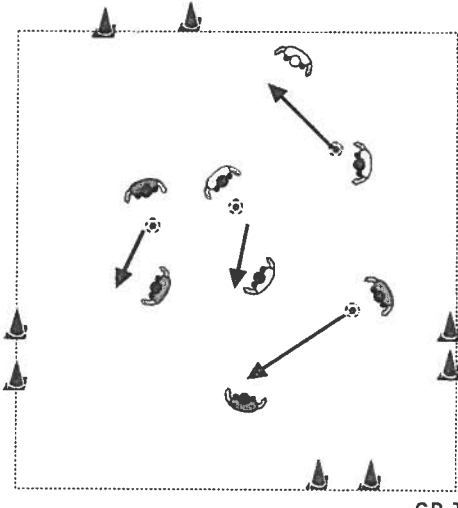
### ATELIER 1

 <p>CD T</p>	<p><b>OBJECTIF :</b> Amélioration de la Fréquence gestuelle , maîtrise des appuis et frappe</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 1 but, 1 échelle</p> <p><b>DEROULEMENT</b> 6 à 8 joueurs Chaque joueur travaille la pose des appuis dans l'échelle puis reçoit un ballon de côté. Le joueur doit pivoter et frapper au but</p> <p><b>VARIABLES :</b> Changer le type des appuis</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 appui entre chaque barre</li><li>- 2 appuis entre chaque barre</li><li>- appuis dedans - dehors</li><li>- 1 dehors droite 2 dedans gauche droite -1 dehors gauche</li></ul> <p><b>COACHING</b> Ne pas poser le talon par terre Contrôler le ballon changer ses appuis et frapper Insister sur la prise d'équilibre par le joueur</p>
---	---

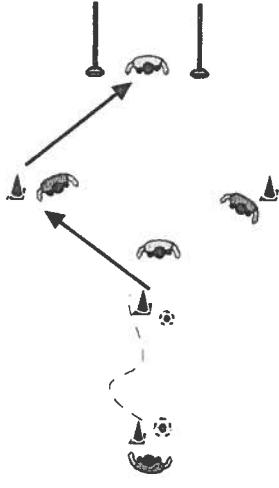
### ATELIER 2

 <p>CD T</p>	<p><b>OBJECTIF :</b> Amélioration de la passe et choisir sa ligne de passe malgré l'opposition.</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 8 Plots ou country foot / maillots / 1 ballon par attaquant</p> <p><b>DEROULEMENT</b> Passe entre les joueurs de chaque camp Puis introduction d'un défenseur</p> <p><b>COACHING</b> <b>Pour l'(es) attaquant(s) :</b> Passer le ballon à un partenaire si un défenseur n'est pas dans la ligne de passe.</p> <p><b>Pour l'(es) défenseur(s) :</b> faire sortir le maximum de ballons de l'aire de jeu.</p> <p><b>VARIANTES :</b> Jouer sur le nombre de défenseurs. Varier leur entrée sur le terrain.</p>
---	--

### ATELIER 3

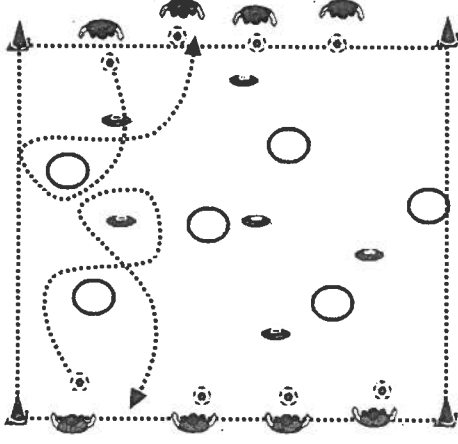
 <p style="text-align: right;">CD T</p>	<p><b>OBJECTIFS :</b> Accéder rapidement à la cible</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> chasubles / 1 ballon pour 2 joueurs / plots ou coupelles de couleurs</p> <p><b>DEROULEMENT</b> 2 équipes de 4 joueurs en binôme, 1 ballon pour 2. Conduite et passes, Au signal de l'entraîneur, sortir le plus vite possible du terrain en faisant passer la balle dans une porte. La réception de la passe dans "la porte" doit être maîtrisée sinon 1 point de pénalité.</p> <p><b>VARIANTES :</b> Limiter la conduite de balle. Imposer une porte à passer. Au signal l'entraîneur nomme 2 défenseurs, puis 4 parmi les attaquants (ceux ci changent de statut et interviennent pour sortir le ballon).</p>
--	--

### ATELIER 4

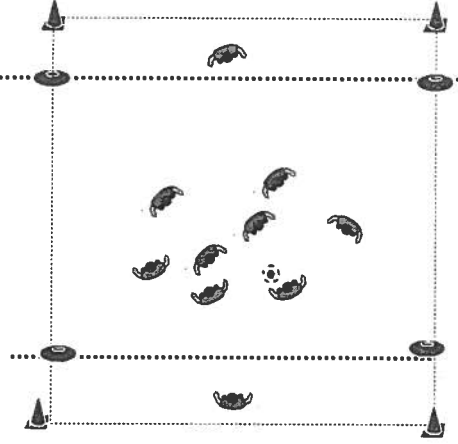
 <p style="text-align: right;">CD T</p>	<p><b>OBJECTIFS:</b> Améliorer les habiletés motrices : Conduite, passe à un partenaire que je vois le mieux Améliorer la dissociation ballon regard</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 8 Plots ou country foot / maillots / 1 ballon par attaquant</p> <p><b>DEROULEMENT</b> Conduite et passe à droite ou à gauche sur signe de l'éducateur .</p> <p>Faire le tour des plots et revenir à sa base</p> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'éducateur se positionne pour couper une ligne de passe le joueur doit passer au partenaire libre</li> <li>- Mettre un but pour enchaîner par un tir</li> </ul>
--	---

## ENTRAINEMENT N° 17

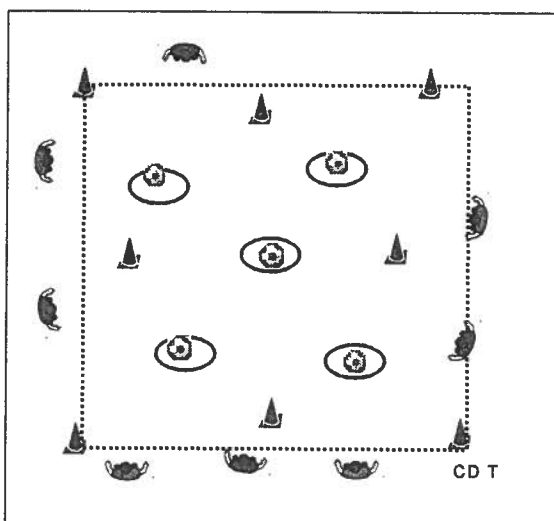
### Atelier 1

	<p><b>OBJECTIFS :</b> Apprendre à maîtriser le ballon avec les pieds</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 6 coupelles , 5 à 6 cerceaux <b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> 2 équipes de 4 joueurs</p> <p>Les joueurs avant de revenir dans leur camp doivent :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- passer entre les obstacles</li><li>- Contourner un des obstacles</li><li>- Contourner 2 obstacles</li></ul> <p>Une équipe après l'autre Deux équipes ensemble Celle qui va le plus vite</p>
---	---

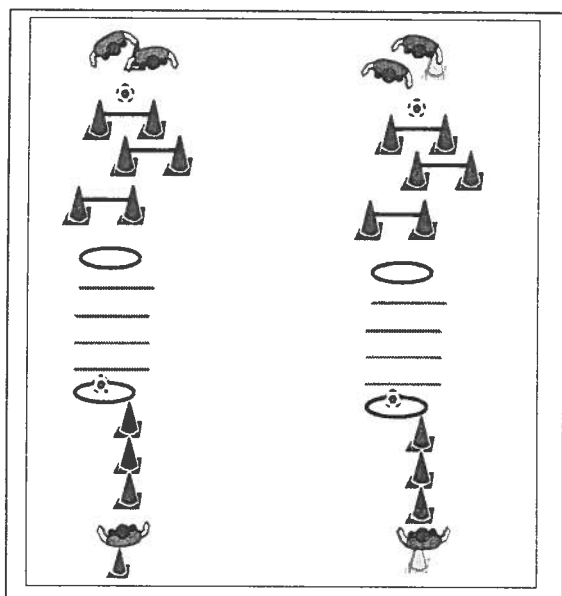
### Atelier 2

	<p><b>OBJECTIF :</b> Apprendre à passer le ballon et utiliser l'espace</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 4 coupelles 3 ou 4 quilles 4 à 8 joueurs</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> 2 équipes de 4 Les joueurs doivent passer le ballon à leur capitaine placé derrière les adversaires.</p> <p>Les passes se font :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A la main</li><li>- au pied</li></ul> <p><b>COACHING</b> Les joueurs ont des difficultés pour passer le ballon et forment une "grappe" Interdire à deux partenaires à être à moins de 2 mètres l'un de l'autre</p>
---	---

### Atelier 3

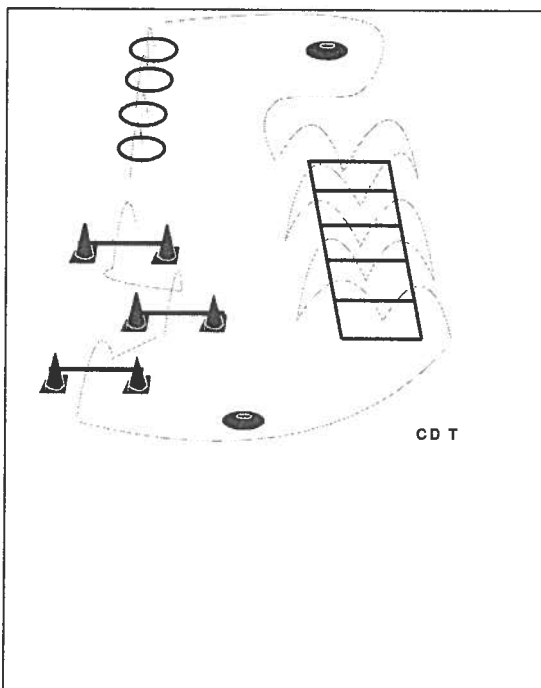
	<p><b>OBJECTIF :</b> Améliorer la Vivacité</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 5 à 8 joueurs un cerceau de moins que de joueurs</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> faire un petit train qui tourne autour du terrain</p> <p><b>VARIANTE</b> retirer un cerceau Changer de cerceaux ajouter des cônes changer de cerceau en contournant un cône</p>
---	---

### Atelier 4

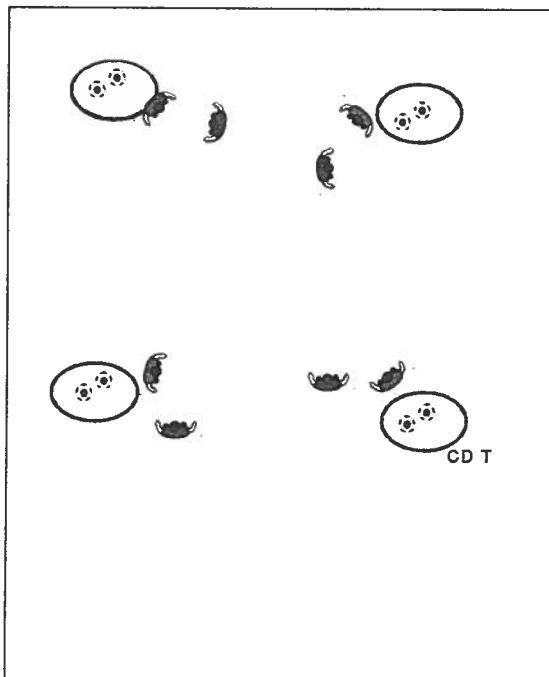
	<p><b>OBJECTIFS :</b> Améliorer la Travail motricité générale</p> <p><b>ORGANISATION - MATERIEL :</b> 12 plots ou coupelles 2 barres Faire 2 ateliers</p> <p><b>DEROULEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Départ des 2 ateliers simultanément d'abord sans ballon puis avec ballon</li><li>· Le joueur fait une passe pour lui même sous les haies, saute par dessus celles-ci, et récupère le ballon et l'arrête dans le cerceau</li><li>· puis travail des appuis dans les barres</li><li>- récupère le ballon et sialome dans les plots</li><li>· fait la passe à son partenaire et prend sa place</li></ul>
---	---

## ENTRAINEMENT N° 18

### Atelier 1

	<p><b>OBJECTIF :</b> Travail des appuis</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 3 haies, 4 cerceaux, 1 échelle 5 ou 8 joueurs <b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> Le parcours s'effectue sans ballon puis avec ballon dans les mains Les haies 30 cm maximum sont décalées de 50 cm pour provoquer des reprises d'appui; A chaque passage dans l'échelle les enfants font 1 appui (1 pied posé) par barreau puis 2 appuis (2 pieds posés successivement) par barreau Réaliser à vitesse lente puis demander à augmenter la vitesse des pieds</p> <p><b>COACHING</b> Ne pas sauter haut dans les cerceaux mais poser les pointes de pied le plus rapidement possible.</p>
--	--

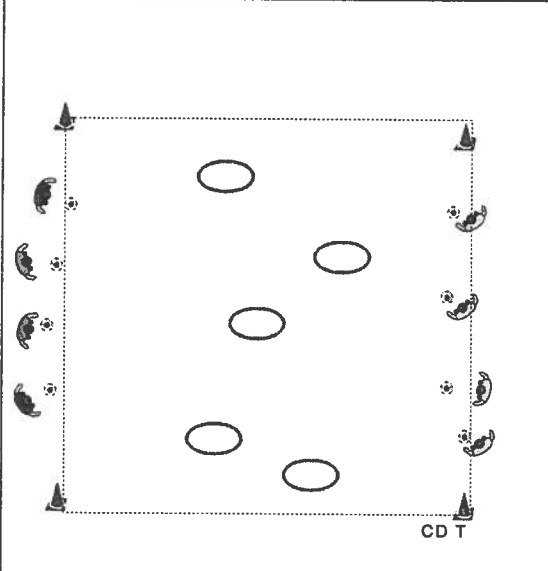
### Atelier 2

	<p><b>OBJECTIF :</b> Perception de l'espace, vivacité, travail de l'équilibre</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 1 cerceau pour 2 joueurs 1 à 2 balles par élève (plusieurs tailles possibles) Placer les cerceaux et y mettre 2 ballons Veiller à ce que les cerceaux ne soient pas trop rapprochés les uns des autres Deux joueurs pour 1 cerceau. <b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> Le joueur A défend le cerceau pendant que le joueur B chasse. Le but du jeu consiste à essayer de prendre un ballon dans l'un des cerceaux adverses sans se faire toucher. Si un joueur est touché, il doit</p>
---	---




	<p>aller remplacer le défenseur du cerceau.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le couple gagnant est celui qui a le plus de ballon dans son cerceau au terme de la partie.</li> </ul>
--	---

### Atelier 3

	<p><b>OBJECTIF :</b> Améliorer la Conduire son ballon</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 4 Plots , 5 cerceaux / maillots / 1 ballon par joueur 2 équipes de 4 à 5 joueurs</p> <p><b>DEROULEMENT</b> Chaque joueur conduit la balle autour d'un cerceau puis revient le plus vite possible à la case départ</p> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajouter un défenseur par équipe sur le terrain qui va gêner la conduite de balle. Le défenseur qui revient avec un ballon dans son camp marque 2 points</li> <li>- Ajouter d'autres obstacles (plots)</li> </ul>
--	--

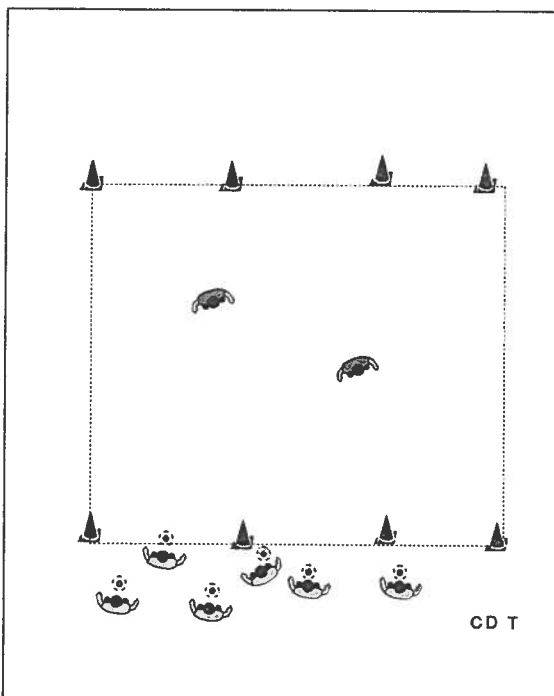
### Atelier 4

	<p><b>OBJECTIF :</b> Vitesse de réaction - Aller rapidement à la cible pour marquer</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 1 ballon pour 2 / chasubles / but / coupelles</p> <p><b>DEROULEMENT</b> Jeu en 1c1 : au signal de l'entraîneur les joueurs démarrent. Rotation après 10 passages.</p> <p>L'attaquant doit atteindre la zone pour pouvoir tirer et marquer (départ à 15 m de la zone).</p> <p>Les défenseurs essayent d'intervenir avant que l'attaquant n'atteigne la zone, sans y pénétrer et ne peuvent plus intervenir dans la zone marquée par les plots Départ à 5 m de la zone.</p>
--	--

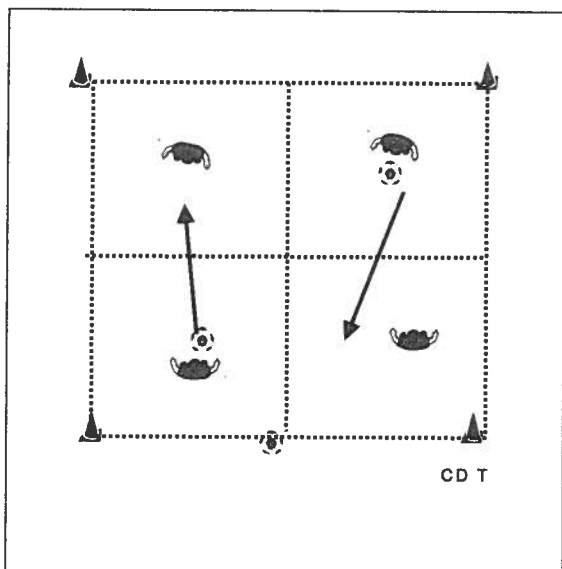
 <p>CD T</p>	<p><b>VARIANTES :</b> Réduire ou augmenter le handicap du défenseur. Le défenseur peut franchir la zone.</p>
---	--

## ENTRAINEMENT N° 19

### Atelier 1

	<p><b>OBJECTIF :</b> Conduire son ballon malgré l'opposition.</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> 1 ballon par attaquant / Plots / Chasubles 2 zones d'en but. 1 défenseur pour 3 attaquants.</p> <p><b>DEROULEMENT</b> Faire 10 passages en essayant de garder son ballon. 1 point par passage réussi</p> <p>On ne sort que sur le signal de l'entraîneur. On arrête son ballon après la ligne par un contrôle.</p> <p>Les défenseurs doivent sortir le ballon du terrain. Interdiction d'intervenir à deux sur un attaquant.</p> <p><b>VARIANTES :</b> Jouer sur le nombre de défenseurs / Obliger un type de conduite / Jouer sur la surface de terrain ( moins large, moins long ) / faciliter la traversée : lorsque j'arrête le ballon sous la semelle, je suis imparable.</p>
--	---

### Atelier 2

	<p><b>OBJECTIFS :</b> Structuration spatio temporelle</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION</b> 3 ou 4 cerceaux , 3 pépite d'or (coupelles) <b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> 4 joueurs qui se déplacent dans une zone se font des passes sans changer de zone - avec un ballon - avec 2 ballons puis changent de carré à chaque passe</p> <p><b>COACHING</b> Exercice difficile pour des U7 Il faut commencer avec 2 carrés en changeant les orientations au coup de sifflet</p>
---	---

### Atelier 3

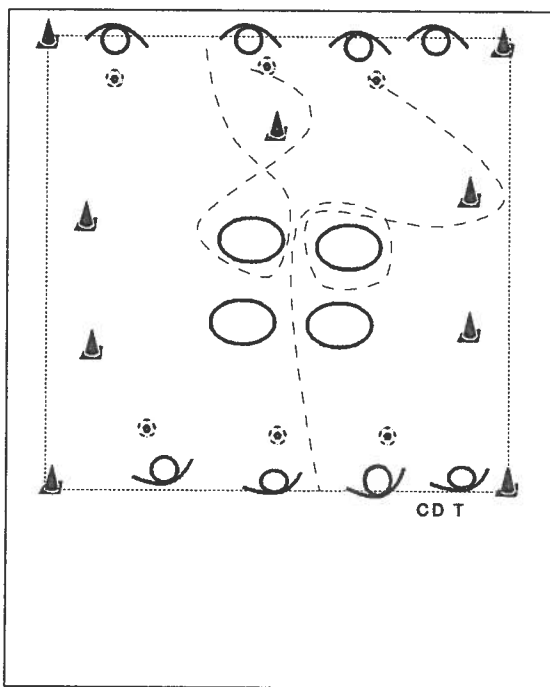
	<p><b>OBJECTIF :</b> Conduire, dribbler, contrôler</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> Plots / Cerceaux / 3 jeux de chasubles / 1 ballon par attaquant</p> <p><b>DEROULEMENT</b> 2 ou 3 équipes de 4 joueurs. Au signal de l'entraîneur toutes les équipes entrent sur le terrain en passant par leur porte respective. Atteindre la zone de points la plus élevée</p> <p>Départ au signal de l'entraîneur. Entrer sur le terrain en passant par la porte ( entre les plots ). Interdiction d'arrêter 2 ballons dans le même cerceau.</p> <p><b>Variantes :</b> Ajuster le retard du départ des défenseurs par rapport aux attaquants. Les équipes en attaque changent de porte pour rentrer (les joueurs se croisent : perception)</p>
--	--

### Atelier 4

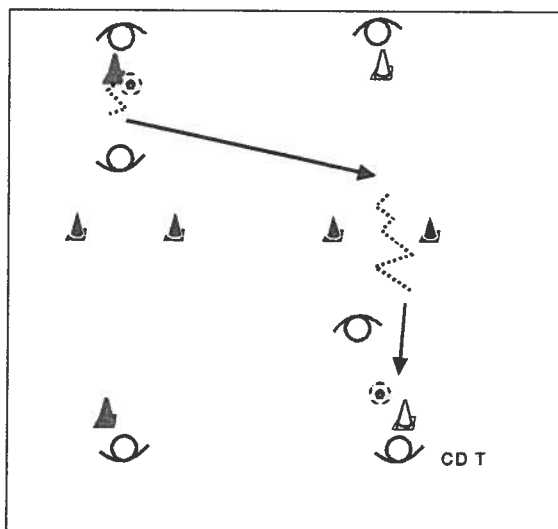
	<p><b>OBJECTIF :</b> Maîtrise des appuis et jouer en courant</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b> Terrain de 20 m x 20 m • 2 buts de 4 m • 4 coupelles • 8 cônes</p> <p><b>DEROULEMENT</b> 6 à 8 joueurs partagés en 2 équipes</p> <p>Au signal : Les joueurs font une conduite du ballon entre les cônes puis frappe au but Dès que le joueur a tiré au but le suivant peut partir</p> <p><b>COACHING</b> Ne pas s'arrêter pour tirer</p>
--	--

## ENTRAINEMENT N° 20

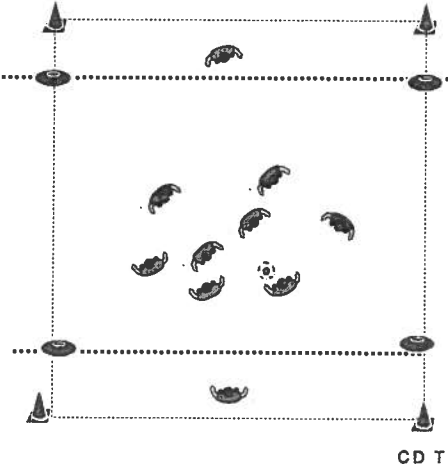
### Atelier 1

	<p><b>OBJECTIF:</b> Améliorer la perception de l'espace et maîtrise de balle</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 cerceau x de 2 couleurs pour 6 joueurs</li><li>• 1 ballon par joueur</li><li>• 10 cônes</li></ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> Faire choisir au joueur un cerceau et un plot Les joueurs doivent conduire le ballon</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• autour du cerceau qu'ils ont préalablement choisi</li><li>• autour d'un cône puis d'un cerceau</li></ul> <p><b>VARIANTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Modifier la place des cerceaux et des plots</li><li>• Placer les joueurs autour du terrain</li><li>• Mettre les joueurs par équipe, les joueurs qui ont terminé les premiers marque un point</li></ul>
--	---

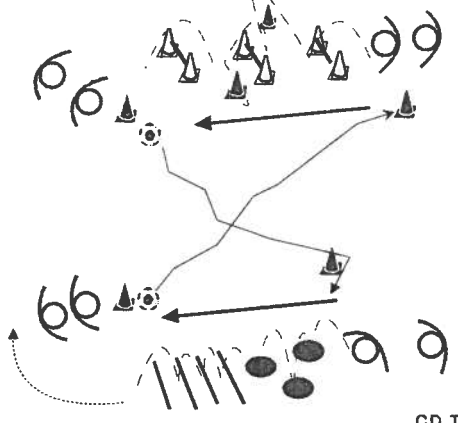
### Atelier 2

	<p><b>OBJECTIF :</b> Habilité motrice " passer" sur cible mobile, Améliorer la vitesse de réaction</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 grand plots, 2 petits plots jaune, 2 plots rouges , 1 coupelle rouge 1 coupelle jaune</li><li>• 2 ballons</li></ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Former 4 équipes de 2 joueurs</li><li>• l'éducateur indique l'équipe qui fait l'exercice en montant une coupelle</li></ul>
---	--

### Atelier 3

 <p>CD T</p>	<p><b>OBJECTIF :</b> Apprendre à passer le ballon</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 coupelles 3 ou 4 quilles</li><li>• 4 à 8 joueurs</li></ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> 2 équipes de 4 Les joueurs doivent passer le ballon à leur capitaine placé derrière les adversaires.</p> <p>Les passes se font :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A la main</li><li>- au pied</li></ul> <p>Les joueurs ont des difficultés pour passer le ballon et forment une "grappe"</p>
---	---

### Atelier 4

 <p>CD T</p>	<p><b>OBJECTIF :</b> Améliorer les différents appuis, et apprendre à regarder et faire attention à son partenaire</p> <p><b>MATERIEL, ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 cônes</li><li>• 3 barres et 3 cerceaux</li></ul> <p><b>Durée :</b> 10 minutes</p> <p><b>DEROULEMENT DU JEU :</b> 4 équipes de 2 joueurs Chaque couple de joueur est placé près d'un plot Sans ballon Les premiers joueurs partent tous en même temps soit pour faire un parcours soit pour courir dans une diagonale Puis avec ballon</p>
--	---