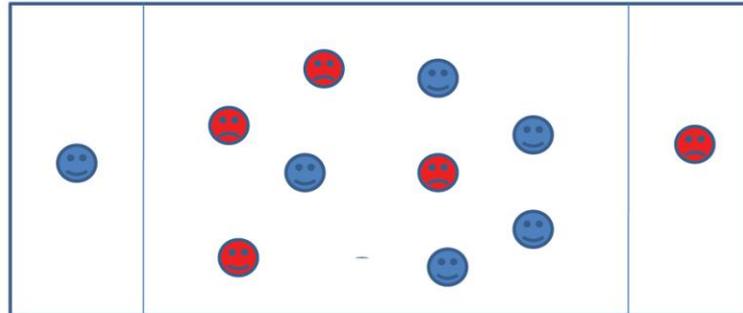


Entraînement pour débutants

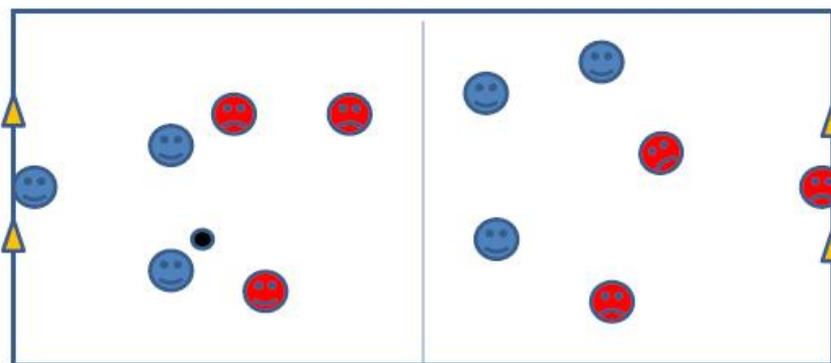
Séance 1

Atelier technique 1



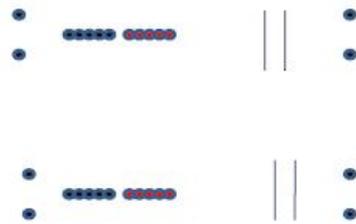
- **Descriptifs** : Les enfants sont obligés de faire 3 passes avant de passer à leur capitaine. La capitaine change toutes les 2 minutes.
- **Evolutions** : Ballon à la main, ballon au pied. Augmenter le nombre de passes obligatoires.
- **Organisations** : 2 équipes de 6 joueurs, 1 ballon par joueur, 20 coupelles.

Atelier technique 2



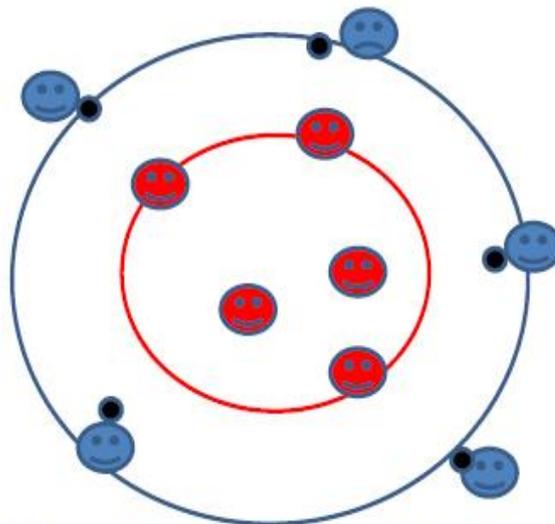
- **Descriptifs** : Le terrain est divisé en 2 avec une notion de 3 contre 2 plus un gardien. Les joueurs en supériorité doivent marquer, pendant que les défenseurs essaient de récupérer le ballon pour le donner à leurs attaquants. Aucun joueur ne change de zone.
- **Evolutions** : Le joueur qui donne le ballon à son attaquant peut rentrer dans la zone pour amener encore plus de supériorité, et doit aller se replacer à la perte du ballon..
- **Organisations** : 2 équipes de 6 joueurs, 1 ballon par joueur, 20 coupelles.

Coordination / Motricité



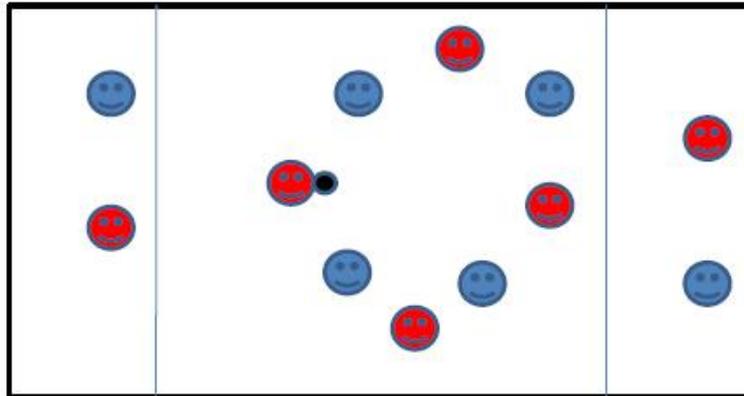
- **Descriptifs** : Les enfants sautent en cloche pied le long de la ligne bleu pied gauche, la ligne rouge pied droit et saute pieds joints au dessus des tiges.
- **Evolutions** : Sans ballon, Ballon à la main, Relais.
- **Organisations** : 2 équipes de 5 joueurs, 1 ballon par joueur, 30 coupelles (dont 10 rouges et 10 bleus) et 4 tiges.

Exercice technique : la ronde en fête



- **Descriptifs** : Les enfants en rouge doivent se déplacer dans le rond rouge en face d'un bleu pour demander le ballon. Le joueur bleu envoie le ballon, le joueur rouge fait un contrôle puis une passe et va se déplacer vers un autre joueur bleu. Rotation au bout d'une ou 2 minutes).
- **Evolutions** : Contrôle d'un pied, passe du même pied. Contrôle d'un pied passe de l'autre pied. Passe sans contrôle.
- **Organisations** : 2 équipes de 5 joueurs, 5 ballons, 20 coupelles.

Jeu scolaire : Balle au capitaine



- **Descriptifs** : Les enfants doivent emmener le ballon d'un capitaine à un autre pour marquer des points. Celui qui a fait la passe à son capitaine prend sa place et le capitaine peut à son tour rentrer sur le terrain et jouer.
- **Evolutions** : Ballon à la main, Ballon au pied. (Imposer un nombre de passes si cela est vraiment trop simple).
- **Organisations** : 2 équipes de 6 joueurs, 1 ballon par joueur, 20 coupelles.