

Programme d'entraînement pour les 5-8 ans

Réalisé par Claude DOUCET et publié par



Organisation du terrain

<p>Atelier 1 : Jeu1: Atelier 2 : Jeu2 Atelier 3 : Relais ou parcours ou défi Atelier 4 : Match</p> <p>Déroulement : 8 à 10 joueurs par atelier Durée : 10 minutes Expression libre : 5 minutes Durée de l'entraînement: 1 h 30</p>	A diagram of a rectangular field divided into four distinct areas labeled 'ATELIER 1', 'ATELIER 2', 'ATELIER 3', and 'ATELIER 4'. A goal is depicted on the left side of the field. The areas are separated by dashed lines, and the entire field is enclosed in a solid rectangular border.
--	--

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.

Les 3 objectifs de travail sont :

Objectif 1 : Le développement des habiletés motrices fondamentales

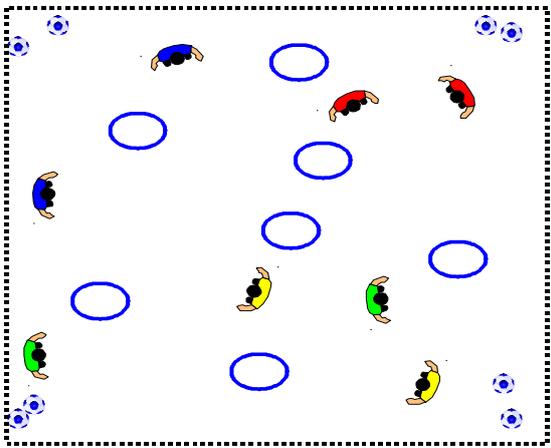
Objectif 2 : Motricité fine : La découverte des gestes

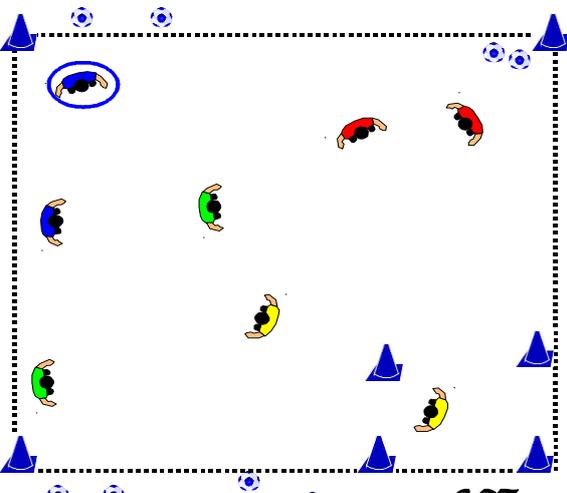
Objectif 3 : Le passage du jeu spontané au jeu codifié

Type d'organisation :

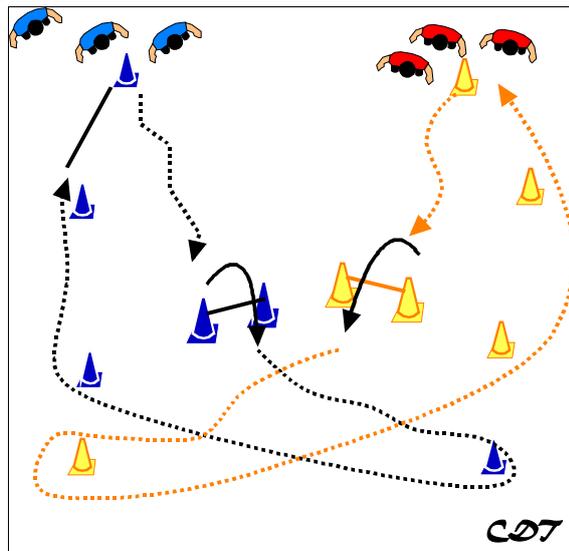
1. Le travail est effectué par ateliers , cela facilite l'entraînement et permet de disposer d'assez de matériel.
 - Les ateliers sont fixes et les groupes d'enfants tournent. Les éducateurs animent quatre fois le même atelier. Ainsi tous les enfants réalisent le même entraînement
 - Les ateliers sont fixes et les groupes d'enfants tournent. Les éducateurs gardent leur groupe
2. Le travail est effectué sur un seul atelier qui est mis en place à chaque changement.
Inconvénient : perte de temps et grand nombre de matériel
3. A partir du second trimestre (janvier) les joueurs sont groupés par niveau Tous réalisent les 4 ateliers mais les consignes et les exigences des éducateurs varient avec les groupes de niveau.

Séance 3

	<p>LE CHAT CERCLE</p> <p>OBJECTIFS : Vitesse de réaction et Vivacité .</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION : 8 cerceaux , 8 ballons, Terrain de 25 m x 25 m Durée : 10 minutes</p> <p>DEROULEMENT Mettre en place des cerceaux, un de moins que le nombre de joueur, posés sur le sol de façon éparse. Un joueur désigné "chat", les autres "souris". Il y plus de souris que de cerceaux. Quand le chat touche une souris les rôles sont inversé entre les 2 joueurs. Le nouveau chat ne peut toutefois pas toucher la nouvelle souris. Adaptation au football : Même principe mais les souris conduisent un ballon et doivent l'immobiliser dans un cerceau.</p>
---	---

	<p>MINUIT DANS LA BERGERIE</p> <p>OBJECTIFS : Vitesse de réaction et Vivacité .</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION : Terrain de 25 m x 25 m qui comprend un refuge "la bergerie" (4 cônes) et un refuge "le loup" (1 cerceau). Ces 2 zones jouxtent l'air de jeu Durée : 10 minutes</p> <p>DEROULEMENT Un joueur fait office de loup et se place dans son repère (cerceau). Les autres se promènent en trotinant dans le carré hors de la bergerie. Il demande l'heure au loup . Il répond ce qu'il veut mais quand il dit MINUIT il peut sortir de son repère et attraper les moutons Les moutons touchés vont dans le repère du loup et ne peuvent être délivrés que durant la période de MINUIT. Les moutons dans la bergerie ne peuvent être touchés; Un seul mouton peut être dans la bergerie; Variante ; les moutons conduisent un ballon. Le loup confisque alors le ballon.</p>
---	--

DEFI RELAI



OBJECTIFS : Travail motricité

ORGANISATION - MATERIEL :

12 plots ou coupelles

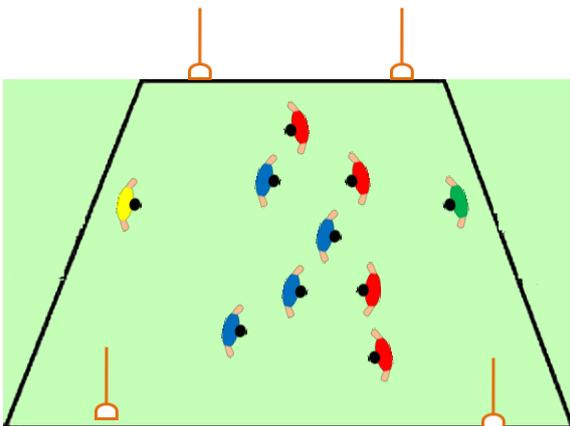
- 2 barres

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 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.

MATCH



OBJECTIFS : apprendre à passer le ballon

MATERIEL, ORGANISATION :

- 4 coupelles 3 ou 4 quilles

- 4 à 8 joueurs

Durée : 10 minutes

DEROULEMENT DU JEU :

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

Les joueurs ont des difficultés pour passer le ballon et forment une "grappe"