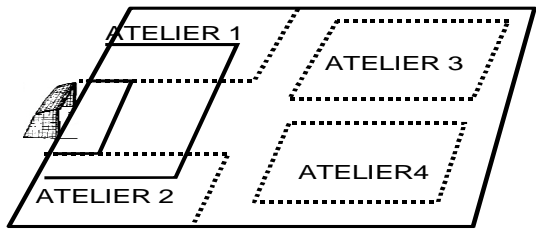


Programme d'entraînement pour les 5-8 ans

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 positioned 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

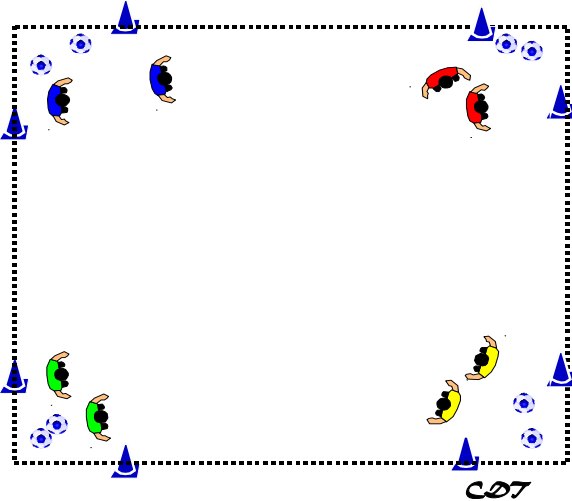
Objectif 2 : Motricité fine : La découverte des gestes

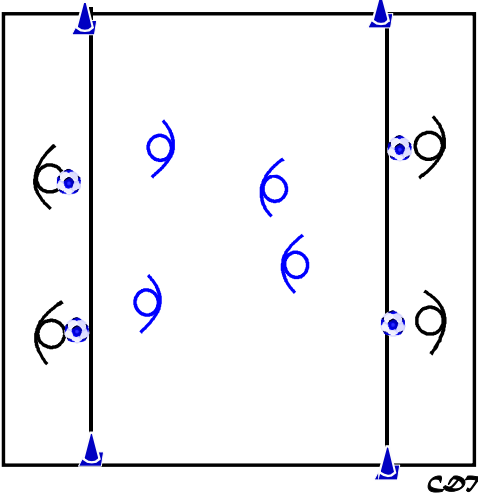
Objectif 3 : Le passage du jeu spontané au jeu codifié

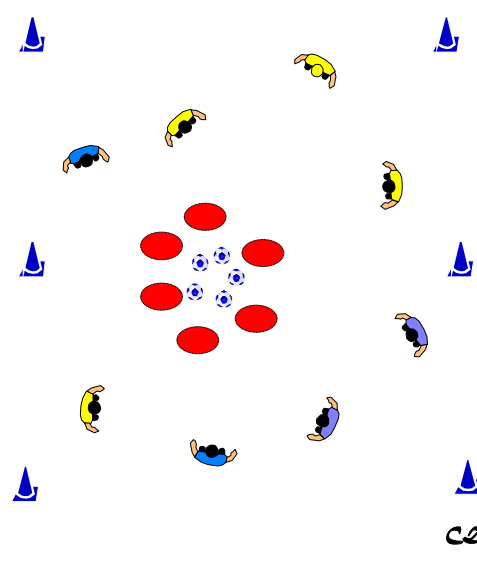
Type d'organisation :

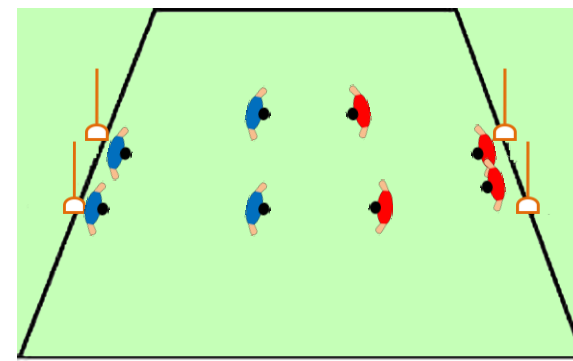
1. Le travail est effectué par ateliers, cela facilite l'entraînement et permet de disposer d'assez de matériel.
 - Les ateliers sont fixes et les groupes d'enfants tournent. Les éducateurs animent quatre fois le même atelier. Ainsi tous les enfants réalisent le même entraînement
 - Les ateliers sont 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 2

<p>JEU 1</p> 	<p>OBJECTIFS : Vivacité .</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION : 8 plots, 8 ballons, Terrain de 25 m x 25 m Durée : 10 minutes</p> <p>DEROULEMENT</p> <p>4 équipes doivent tenter de récupérer le plus de ballons possibles dans les fourmilières des autres équipes durant 1 minute. Le terrain doit être carré Débuter le jeu avec les mains puis utiliser les pieds Vous pouvez ajouter des obstacles</p>
--	---

<p>JEU 2</p> 	<p>OBJECTIFS : Changement de direction, blocage avec ballon dans les mains</p> <p>-</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION : Terrain de 20 m x 20 m • 4 cônes 2 lignes placées à 3 m</p> <p>Durée : 15-20 minutes</p> <p>DEROULEMENT DU JEU :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Former 2 équipes (les chas et les souris). • Les souris essaient d'amener le ballon dans l'autre refuge tandis que les chats essaient de les attraper . <p>CONDITIONS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si un chat touche une souris, la souris est éliminée • Si un chat ne parvient pas à attraper une souris (toutes les souris sont réfugiées), il est éliminé. <p>Variante : Conduire le ballon avec le pied</p>
--	--

RELAI OU DEFI	
	<p>OBJECTIFS : S'organiser seul et/ou à plusieurs.</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION : 2 jeux de chasubles / 6 cerceaux / autant de ballons que de joueurs</p> <p>DEROULEMENT 2 équipes de 4 joueurs. 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).</p> <p>BUT : Ramener les ballons dans les cerceaux 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>Variables : Conduire le ballon avec un pied précis, avec une surface de contact précise. Réduire ou augmenter l'espace.</p>

MATCH	
 <ul style="list-style-type: none"> • S'assurer que les buts soient suffisamment large afin qu'il soit facile de marquer des buts • Toute infraction majeure est pénalisée par un «penalty», tiré depuis la ligne centrale. Pas de gardien 	<p>OBJECTIFS : Apprendre Attaque ou Défense</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION : Terrain de 30 x 20 m de large Durée : 10 minutes</p> <p>DEROULEMENT DU JEU :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le groupe est partagé en deux équipes de nombre équivalent - 4, 5 ou 6 joueurs. En cas de nombre impair l'entraîneur peut participer ou créé une équipe plus forte avec moins de joueurs. • Chaque équipe se constitue de la façon suivante <ul style="list-style-type: none"> • La moitié des joueurs sont des gardiens collectifs et protègent leur but (variantes possibles: Se tenir par les coudes, ne pas se tenir). Ils ne peuvent s'éloigner de plus de 1.5 mètres de leur but. • L'autre moitié des joueurs seront des joueurs de champ et jouent normalement • L'entraîneur crie «Changement»: • Les joueurs de champ deviennent gardiens - plus le droit de toucher la balle avant d'être gardiens, • les gardiens deviennent joueurs de champ et jouent normalement. • L'entraîneur crie «changement quand il le désire