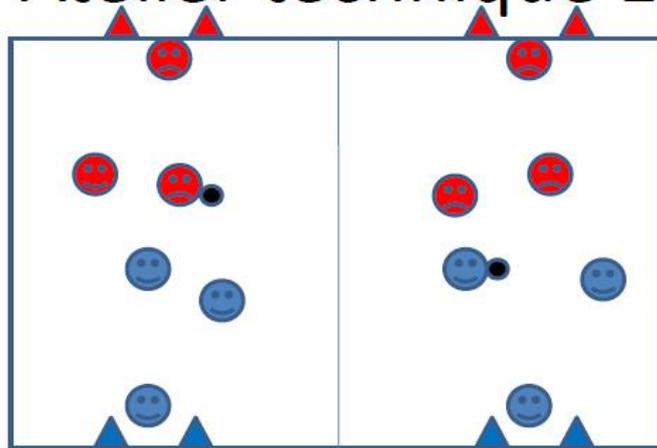


# Entraînement pour débutants

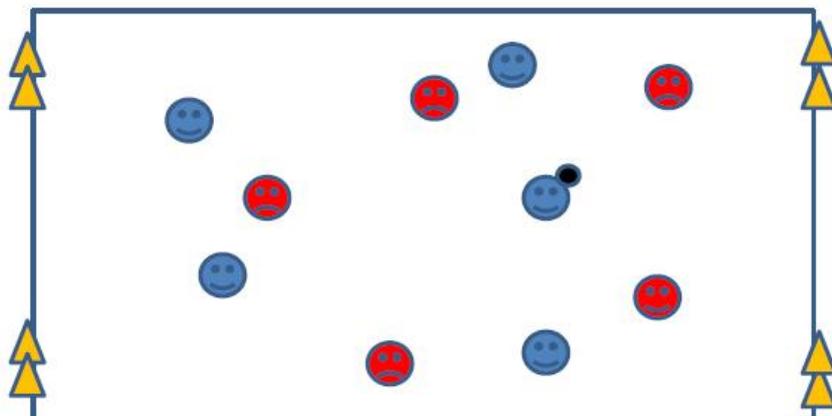
## Séance 3

### Atelier technique 1



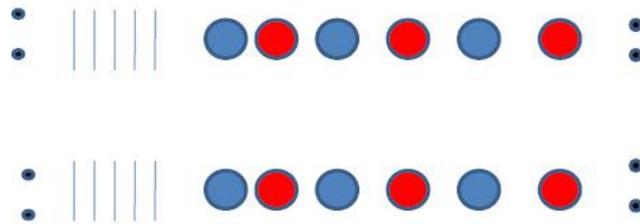
- **Descriptifs** : 3 contre 3
- **Evolutions** : Imposer un nombre de passes si trop facile. Tourner les deux équipes rouges à la moitié du temps.
- **Organisations** : 2 équipes de 3 joueurs, 2 ballons, 30 coupelles, 8 cônes.

### Atelier technique 2



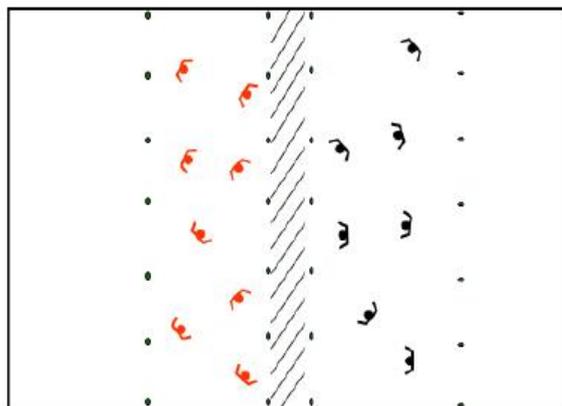
- **Descriptifs** : 5 contre 5 avec 2 petits buts à attaquer et à défendre. Un but est valable si le joueur rentre en conduite de balle dans le but.
- **Evolutions** : Obliger un dribble avant de pouvoir rentrer dans la porte.
- **Organisations** : 2 équipes de 5 joueurs, 1 ballon par joueur, 20 coupelles et 12 cônes.

# Coordination / Motricité



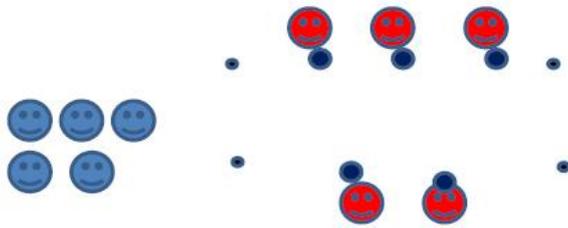
- **Descriptifs** : Les enfants doivent mettre un pied entre chaque tige puis un pied dans chaque cerceau (Gauche = bleu, et droit = rouge).
- **Evolutions** : Sans ballon, Ballon à la main, Relais.
- **Organisations** : 2 équipes de 5 joueurs, 1 ballon par joueur, 8 coupelles, 12 cerceaux (6 rouges, 6 bleus).

## Exercice technique : la balle qui brûle



- **Descriptifs** : Les enfants de chaque équipe doivent envoyer les ballons à la main dans le camp adverse sans que celui-ci ne sorte des limites sinon il ne peut plus jouer. Les 2 équipes ne peuvent ni rentrer ni prendre le ballon dans la zone centrale entre les 2 camps. Le gagnant est l'équipe ayant le moins de ballons dans son camp à la fin.
- **Evolutions** : Rajouter des carrés de précision, lorsque le ballon est à l'intérieur il compte double. Envoyer le ballon au pied dans le camp adverse. Réduire la taille des carrés
- **Organisations** : Les 2 camps sont de 10m de longueur et de 15m de largeur, séparés de 5m. Les carrés sont de 3m sur 3m. 2 couleurs de chasubles, 10 ballons (mini), 2 X 5 coupelles (mini) pour délimiter un camp et idem pour l'autre, 8 X 4 coupelles pour effectuer des carrés dans chaque camp

# Jeu scolaire : la forêt



- **Descriptifs** : Les enfants doivent traverser la forêt sans se faire toucher. Les autres doivent les toucher en lançant les ballons (juste les jambes)
- **Evolutions** : Ballon à la main, ballon au pied
- **Organisations** : 2 équipes de 5 joueurs, 5 ballons, 20 coupelles.