

Saison 2018

Cahier d'entraînements

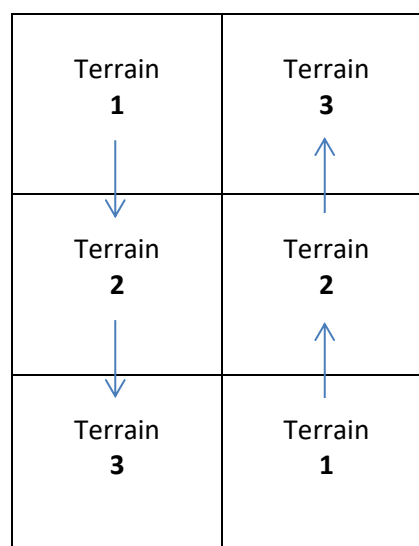
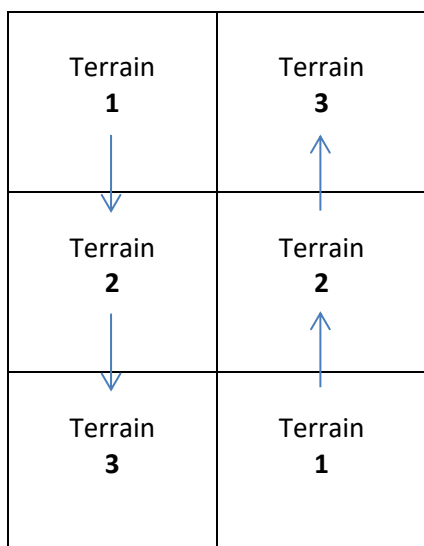


Soccer Estrie

Document technique

U4

Disposition des terrains:



Fonctionnement :

Les terrains 1, 2 et 3 sont des terrains d'éducatifs. Les joueurs seront répartis également sur chaque terrain soit par 8 ou 6. Toutes les équipes effectueront 3 éducatifs d'environ 15 minutes chacun, en rotation sur les terrains 1, 2 et 3. La rotation pour ceux-ci s'effectue comme suit, les joueurs sur le terrain 1 vont sur le terrain 2, les joueurs sur le terrain 2 vont sur le terrain 3, etc.

Tous les éducatifs seront installés avant l'arrivée des joueurs, et seront enlevés à la fin des entraînements par les directeurs de catégorie et les éducateurs.

Les éducatifs ont été choisis en regard à la planification annuelle du club, afin de développer les jeunes joueurs individuellement, en termes de coordination, motricité, conduite de balle, agilité, vitesse, équilibre et techniques individuelles.

En vous souhaitant une bonne saison pleine de plaisir !!!

1^{ère} semaine :

Éducatif terrain 1 : Course

Consignes :

Tous les joueurs ont un ballon dans les pieds et sont positionnés derrière la ligne de départ. Au signal de départ de l'entraîneur, ils doivent appliquer les consignes et se rendre jusqu'à la ligne d'arrivée le plus vite possible.

Exemples de consignes :

- Avec ou sans ballon
- Départ assis, couché sur le ventre, couché sur le dos.
- Faire un tour d'un obstacle, faire un tour de deux obstacles, ou plus précisément faire le tour d'un cerceau ou d'un cône, d'une coupelle jaune, d'une coupelle rouge
- Poser le ballon dans un cerceau, et prendre un autre ballon dans un autre cerceau,

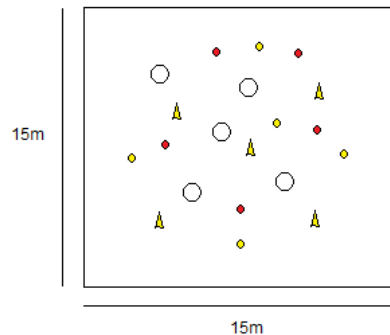
Etc...

En fonction du niveau d'habiletés des joueurs, l'entraîneur élève ou augmente la complexité des consignes.

Points clés :

Rester concentré et à l'écoute de l'entraîneur

Effectuer les consignes le plus rapidement possible.



Organisation matérielle :

5 cônes plats jaunes

5 cônes plats rouges

5 cônes

5 cerceaux

1 ballon par joueur

Éducatif Terrain 2 : La tag

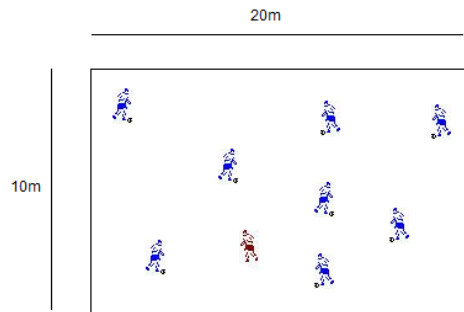
Consignes :

Un enfant est « la tag », les autres sont « libres ». La tag doit toucher tout le monde. Les personnes touchées restent debout et écartent les jambes, et un ami doit passer entre ses jambes pour le délivrer. Changer la tag toutes les 2 minutes.

Les 4 premières minutes (= 2 parties) se font sans ballon. Ensuite, tous les enfants ont un ballon et la tag doit toucher les enfants avec un tir, passe.

Points clés :

Regarder partout autour de soi
Toucher le plus souvent possible au ballon



Organisation matérielle :

Cônes plats pour délimiter la zone de jeu
1 dossard pour la tag
1 ballon par joueur.

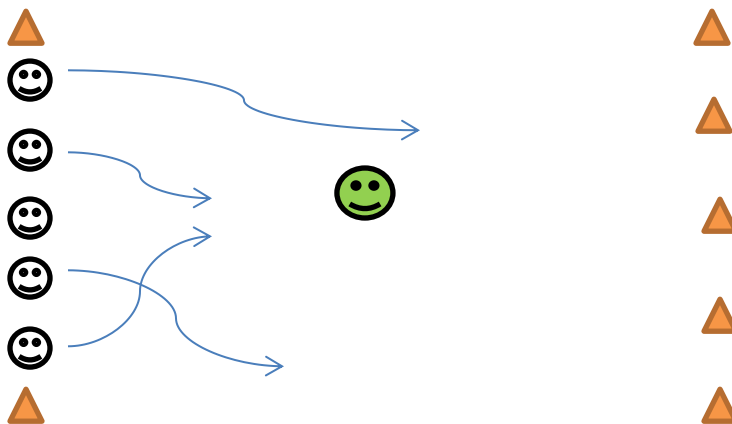
Variante :

Les enfants touchés deviennent tag.

Éducatif Terrain 3 : Le crocodile

Consignes :

Tous les joueurs possèdent leur ballon et sont derrière la ligne de cônes (ligne de départ). La deuxième ligne de cônes se trouve à 15 mètres de la ligne de départ. L'éducateur est placé entre les 2 lignes. Le centre représente le « marécage » où les joueurs doivent traverser sans se faire « manger » par le « crocodile ». Au signal de l'éducateur, les joueurs doivent dribbler à travers le « marécage », doivent dépasser la ligne de fond et y arrêter leur ballon. Si l'éducateur (crocodile) touche un joueur, le joueur devient également un crocodile. Le jeu se poursuit jusqu'à qu'il ne demeure qu'un enfant qui n'est pas crocodile. L'activité peut être répétée 2 à 3 fois.



2^{ème} semaine :

Éducatif terrain 1 : Touche-sprint

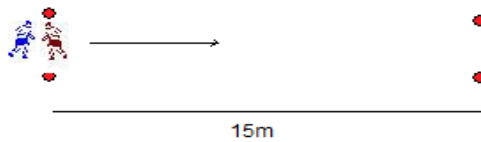
Consignes :

Les joueurs se mettent par 2 (A et B). Ils se font face. A frappe les 2 mains de B, fait demi-tour et sprinte pour arriver le plus vite possible aux 2 cônes. B doit réagir et le rattraper avant les cônes.

Points clés :

Être attentif

Aller le plus vite possible



Organisation matérielle :

4 cônes plats

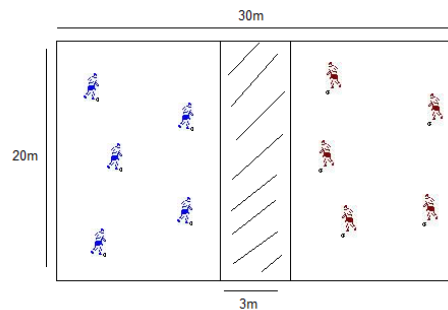
Variantes :

Changer les positions de départ : debout, assis, couché, à 4 pattes, etc.

Éducatif terrain 2 : Balles brûlantes

Consignes :

Chaque équipe doit envoyer le plus de ballons possible dans le camp adverse. Interdiction d'aller dans le camp adverse. Quand un ballon sort des limites, il faut le ramener dans son camp avant de pouvoir l'envoyer chez les adversaires. Interdiction de pénétrer dans le couloir central (hachuré). Première manche à la main.



Matériel :

- 1 ballon par joueur
- Cônes plats pour délimiter les zones

Variante :

- On doit faire 1 jongle avant d'envoyer le ballon à l'adversaire.

Éducatif terrain 3 : Course 1

Consignes :

Diviser le groupe en 2.

Départ à la coupelle indiquée par la lettre « D », Le joueur sprinte jusqu'à la deuxième coupelle, en fait un tour complet, puis va faire le tour de la troisième avant de revenir en sprint pour frapper dans la main de son coéquipier.

L'équipe qui finit en premier a gagné.

6 premiers passages sans ballon.

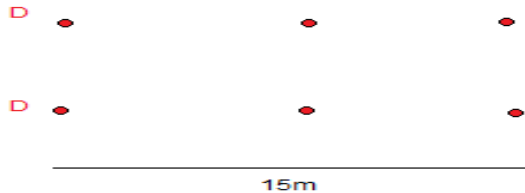
Les autres avec ballon (1 ballon par équipe).

Points clés :

Rester concentré

Aller le plus vite possible

Avec ballon : toucher le ballon le plus souvent possible



Organisation matérielle :

6 cônes plats

2 ballons

Variantes :

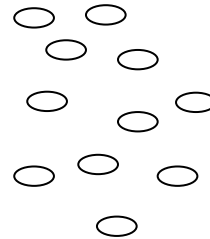
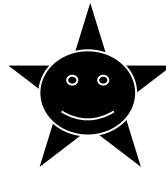
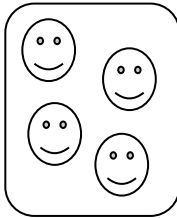
Même parcours à reculons avec retour en courant normalement

Même parcours à reculons (aller et retour).

Éducatif terrain 1 : Chasse aux trésors

Consignes :

Tous les joueurs commencent dans la surface (bateau) indiquée à gauche. Au signal de l'éducateur, les joueurs (pirates) doivent aller récupérer les trésors (cônes plats) afin de les ramener dans leur bateau. Les pirates doivent faire attention de ne pas se faire attraper par la pieuvre géante (éducateur). Les premiers passages se font sans ballon, mais ensuite les joueurs doivent conduire le ballon pour aller chercher un trésor et pour le ramener dans leur bateau.



Points clés :

Toucher le plus souvent possible au ballon
Lever la tête

Organisation matérielle :

Cônes plats (au moins 20)

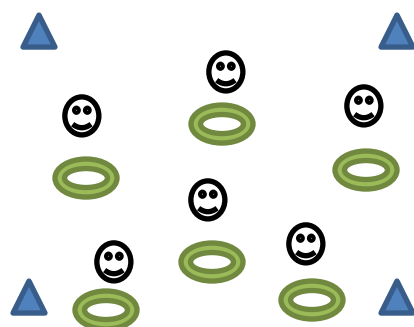
Éducatif terrain 2 : Sauts consécutifs (7 min ½) + Sauts cerceaux (7 min ½)

Consignes :

Consignes : Dans une surface de 20X20 mètres, les jeunes doivent se disperser dans le carré puis devront galoper et sautiller. Faire alterner les pieds pour sauter, Ex : 3 x pied droit puis 3 x pied gauche, 2 x droit puis 1 x gauche, 2 x gauche puis 1 x droit – soyez créatif !

Variantes : Saut avec des cerceaux (7 min ½). Tous les joueurs sont dans la surface. 1 cerceau par joueur. Les joueurs suivent les consignes de l'éducateur :

- Rester debout sur un pied à l'intérieur du cerceau
- Sauter à l'intérieur du cerceau et ensuite sauter à l'extérieur
- Sauter vers l'avant dans le cerceau et vers l'arrière pour ressortir du cerceau
- Sauter 3 x consécutives sur le pied droit puis le pied gauche



Matériel : cônes, cerceaux

Éducatif terrain 3: Aller en face

Consignes :

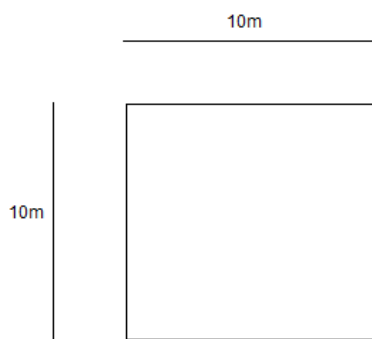
Positionner 3 ou 4 joueurs avec un ballon chacun sur les 4 côtés du carré. Au signal, les joueurs doivent se déplacer balle au pied jusqu'au côté opposé tout en évitant les autres joueurs. À chaque fois qu'un joueur se rend au côté opposé sans perdre la maîtrise de son ballon, il marque 1 point.

Points clés :

Toucher le plus souvent possible au ballon

Lever la tête

Aller le plus vite possible.



Organisation matérielle :

4 cônes plats pour délimiter le carré

1 ballon par joueur

4^{ème} semaine :

Éducatif terrain 1 : Course parcours 1

Consignes :

Mettre le pied gauche dans les cerceaux de gauche et le pied droit dans les cerceaux de droite.

Points clés :

Rester concentré tout au long du parcours
Ne pas regarder ses pieds.

Organisation matérielle :

Cônes pour points de départ et d'arrivée
8 cerceaux.



Variante :

À reculons

Désigner une action par couleur de cerceau (exemples : rouge = pied droit, bleu = pied gauche, vert = 2 pieds, ...).

Éducatif terrain 2 : 1-2-3 soleil

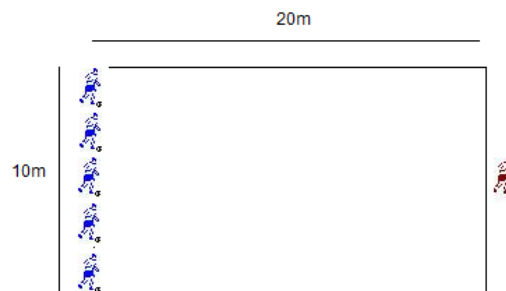
Consignes :

Tout le monde a un ballon, sauf 1 personne. La personne est dos aux autres, énonce à haute voix « 1, 2, 3, soleil » et se retourne au moment où elle dit le mot soleil. Les joueurs ayant un ballon doivent avancer le plus vite possible, mais doivent s'arrêter dès que le mot soleil est énoncé. Si la personne qui se retourne voit quelqu'un bouger, elle le renvoie à la ligne de départ. Le but pour les joueurs qui ont la balle est d'être le premier à atteindre la personne sans ballon.

Points clés :

Être attentif

Toucher le ballon le plus souvent possible



Organisation matérielle :

1 ballon par joueur

Cônes plats pour délimiter la surface de jeu.

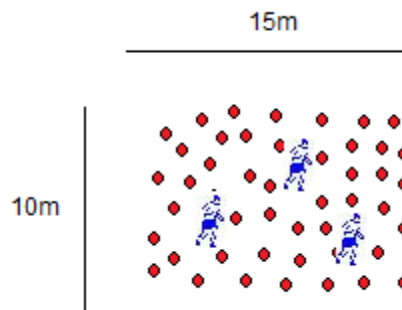
Variante :

Chaque joueur doit, en plus de s'arrêter, prendre une position bizarre. Celui qui a la position la moins originale repart au début.

Éducatif terrain 3 : Les cônes plats + Champs de mines

Consignes :

Poser un grand nombre de cônes plats. Les joueurs doivent courir dans tous les sens sans marcher sur un cône. Lorsqu'un cône est touché, le jeu est arrêté et le responsable doit sauter à cloche-pied au-dessus de 5 cônes. Faire 7 min ½.



Organisation matérielle :

Cônes plats (au moins 20)

Variantes :

Changer les modes de déplacement (marcher à reculons, sauter, marcher à 4 pattes, sur la pointe des pieds...).

2 par 2, une personne avec les yeux fermés et l'autre qui le guide. Inverser les rôles au bout d'une minute. Compter le nombre de cônes touchés par équipe. L'équipe qui en touche le moins gagne.

- **Champs de mines (7 min ½)**

Les jeunes conduisent le ballon librement. S'il touche une des « mines » (obstacles) avec son pied ou ballon, le joueur fautif doit sortir de la surface et faire 2 jongleries avec son ballon.

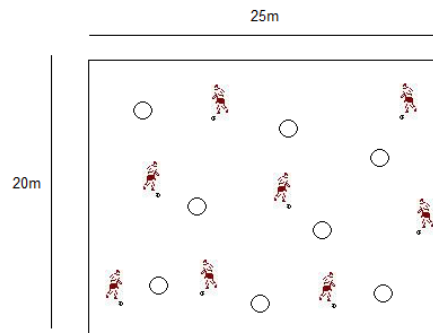
Par la suite, il pourra retourner au jeu.

5^{ème} semaine :

Éducatif terrain 1 : Le cercle honteux

Consignes :

1 cerceau de moins que le nombre de joueurs. Au signal, les joueurs quittent leur cerceau pour aller dans un autre. Celui qui ne trouve pas de cerceau marque un point. Les joueurs doivent avoir le moins de points possible.



Organisation matérielle :

- 1 ballon par joueur
- 1 cerceau par joueur
- Cônes plats pour délimiter la zone

Variantes :

- Les joueurs doivent faire le tour d'un cerceau avant d'aller dans un deuxième.
- Les joueurs doivent immobiliser leur ballon dans 2 cerceaux différents.

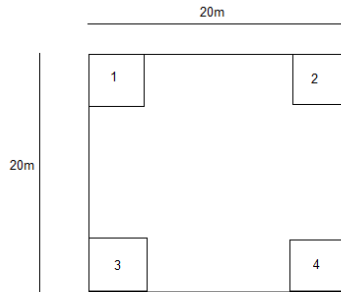
Éducatif terrain 2 : Ballons 4 coins

Consignes :

Chaque coin a un numéro attribué. Au signal d'un des numéros, les joueurs doivent se diriger le plus rapidement possible vers le coin désigné. Le dernier qui y arrive accumule un mauvais point. Ensuite, les joueurs repartent en conduite dans le grand carré, puis on recommence...

Points clés :

Toucher le plus souvent possible au ballon
Être à l'écoute de l'éducateur.



Organisation matérielle :

Cônes plats pour délimiter le terrain et les coins.
1 ballon par joueur

Variantes :

Mettre des obstacles. Possibilité que l'éducateur offre un peu d'opposition aux premiers arrivants dans les carrés.

Énoncer plusieurs carrés l'un à la suite de l'autre : les joueurs doivent donc suivre le même ordre que celui énoncé.

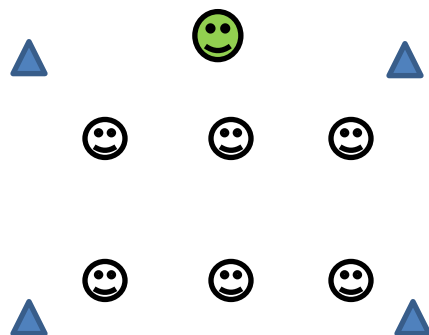
Éducatif terrain 3 : Équilibre (5 min) + « Jean dit » (10 min)

Consignes :

Les joueurs se tiennent sur un pied en se balançant. Change de pied souvent. Imiter des avions, tenir sur un pied 8 secondes, tenir sur un pied avec le ballon dans ses mains, au-dessus de sa tête, sur un côté du corps puis sur l'autre, etc. **Faire 2 min ½.**

Variantes :

- Marcher sur la pointe des pieds (**Faire 2 min ½**). Les jeunes se déplacent dans le carrée et au signal de l'éducateur : stopper 10 secondes et rester sur la pointe des pieds sans bouger. Marcher vers l'Avant, vers l'arrière, de côté, etc.

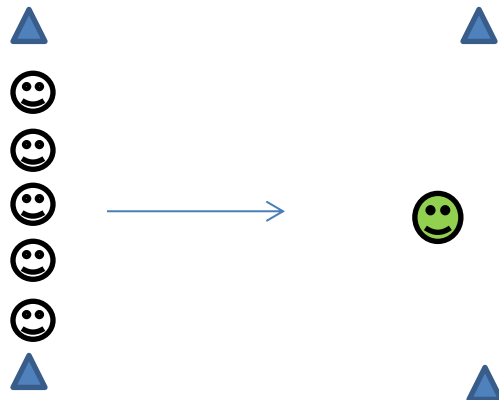


« Jean dit » (10 min)

Consignes : Établir une ligne de départ et d'arrivée. Placer les enfants à la ligne de départ. Si l'éducateur dit « Jean dit » avant une consigne, les joueurs doivent suivre la consigne. Si l'éducateur dit seulement l'action qu'il faut faire sans avoir dit « Jean dit », les joueurs ne doivent pas bouger. S'ils bougent, ils retournent à la ligne de départ.

Les mouvements :

- Des grands pas vers l'avant, des grands pas à reculons
- Pas croisés, pas chassés à droite et à gauche
- Montées de genoux
- Talons aux fesses, etc.



6^{ème} semaine :

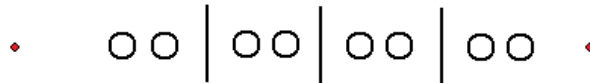
Éducatif terrain 1 : Course parcours 2

Consignes :

Effectuer le parcours le plus vite possible. Poser un pied dans chaque cerceau. Poser les pieds joints avant et après chaque bâton.

Points clés :

Rester concentré tout au long du parcours



Organisation matérielle :

Cônes plats pour points de départ et arrivée

12 cerceaux

4 bâtons.

Variantes :

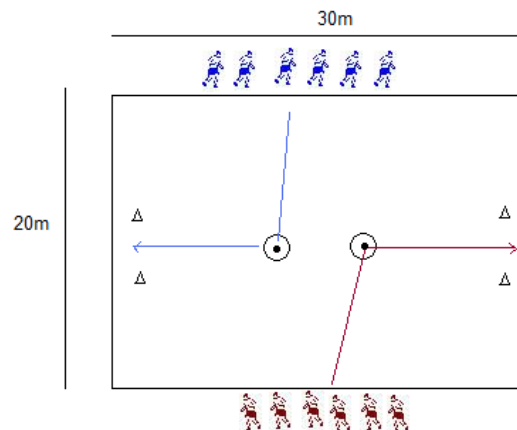
Diviser le groupe en 2 et créer une petite compétition de vitesse

En arrière (reculons).

Éducatif terrain 2 : Le béret ballon

Consignes :

2 ballons dans 2 cerceaux. 2 équipes, avec un numéro par joueur. À l'appel d'un numéro, les joueurs doivent aller immobiliser le ballon derrière les cônes. Le faire d'abord à la main, puis au pied. Le joueur qui ira le plus vite gagnera un point pour son équipe.



Organisation matérielle :

- 4 cônes
- 2 cerceaux
- 2 ballons

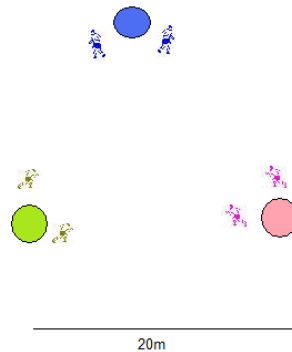
Variantes :

- Mettre des gardiens entre les cônes (but de 5m) et les attaquants doivent frapper. Celui qui ne marque pas ne récolte pas de point.

Éducatif terrain 3 : Remplir sa maison

Consignes :

3 équipes. Au signal, les joueurs vont chercher des ballons dans les maisons des autres équipes pour les ramener dans leur propre maison. Au bout de 1 minute, l'équipe qui a le plus de ballons dans sa maison a gagné. Possibilité de mettre des obstacles (cônes, éducateur, cerceaux...) pour les courses des joueurs. Interdiction de ramener plus qu'un ballon à la fois.



Organisation matérielle :

- Au moins un ballon par joueur
- Cônes pour délimiter les maisons et pour les obstacles.
- Dossards

Variantes :

- Placer des cônes ou des cerceaux pour créer des obstacles que les jeunes doivent contourner.

7ème semaine :

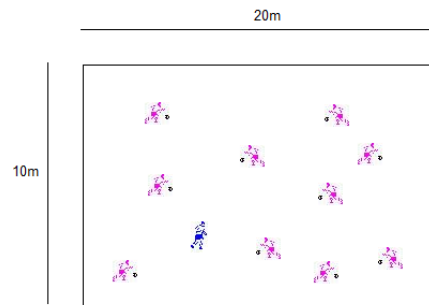
Éducatif terrain 1 : Le loup

Consignes :

1 loup sans ballon. Tous les autres sont des lapins et possèdent un ballon. Le loup doit enlever les ballons des lapins et les mettre en dehors des limites du terrain. Le lapin qui perd son ballon est éliminé. Le dernier restant est le gagnant.

Points clés :

Toucher le plus souvent possible au ballon
Lever la tête pour voir où est le loup.



Organisation matérielle :

Cônes plats pour délimiter le terrain
1 ballon par joueur (sauf pour le loup).

Variante :

Les lapins qui perdent leur ballon deviennent loups.
Le loup récupère le ballon d'un lapin et devient donc lapin à son tour. Le lapin qui perd son ballon devient loup.

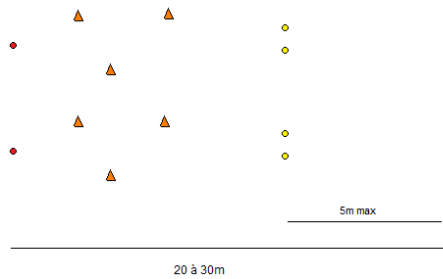
Éducatif terrain 2 : Slalom

Consignes :

Diviser le groupe en 2. Faire partir chaque équipe au cône plat rouge. Les joueurs doivent slalomer le plus rapidement entre les cônes. Arrivés à la porte (symbolisée par les deux cônes plats jaunes), ils doivent tirer dans le but. Dès que le premier joueur arrive à la porte, le second peut partir. 1 point par but marqué. S'il y a une égalité, c'est l'équipe qui a fini la première qui gagne.

Points clés :

Toucher au ballon le plus souvent possible
Aller le plus vite possible



Organisation matérielle :

- 6 cônes plats
- 8 cônes
- 1 ballon par joueur

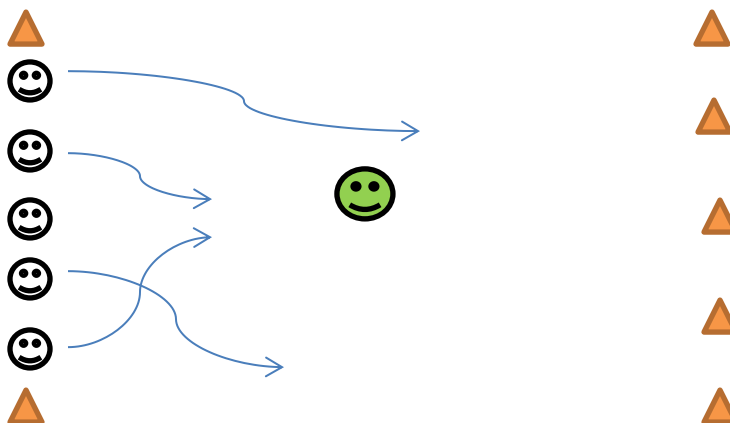
Variantes :

- Rajouter des cerceaux après les cônes. Les joueurs en feront un tour complet.
- Élargir les cônes pour plus de difficulté.
- Varié sur la distance entre les portes et les buts (plus loin pour augmenter la difficulté).

Éducatif Terrain 3 : Le crocodile

Consignes :

Tous les joueurs possèdent leur ballon et sont derrière la ligne de cônes (ligne de départ). La deuxième ligne de cônes se trouve à 15 mètres de la ligne de départ. L'éducateur est placé entre les 2 lignes. Le centre représente le « marécage » où les joueurs doivent traverser sans se faire « manger » par le « crocodile ». Au signal de l'éducateur, les joueurs doivent dribbler à travers le « marécage », doivent dépasser la ligne de fond et y arrêter leur ballon. Si l'éducateur (crocodile) touche un joueur, le joueur devient également un crocodile. Le jeu se poursuit jusqu'à qu'il ne demeure qu'un enfant qui n'est pas crocodile. L'activité peut être répétée 2 à 3 fois.

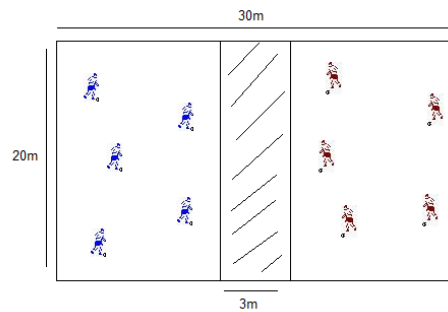


8ème semaine :

Éducatif terrain 1 : Balles brûlantes

Consignes :

Chaque équipe doit envoyer le plus de ballons possible dans le camp adverse. Interdiction d'aller dans le camp adverse. Quand un ballon sort des limites, il faut le ramener dans son camp avant de pouvoir l'envoyer chez les adversaires. Interdiction de pénétrer dans le couloir central (hachuré). Première manche à la main.



Matériel :

- 1 ballon par joueur
- Cônes plats pour délimiter les zones

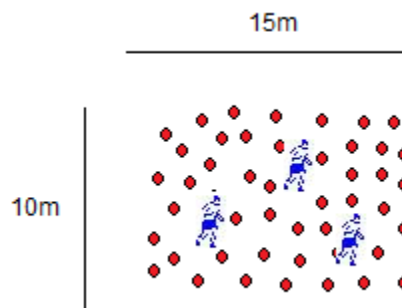
Variante :

- On doit faire 1 jongle avant d'envoyer le ballon à l'adversaire.

Éducatif terrain 2 : Les cônes plats + Champs de mines

Consignes :

Poser un grand nombre de cônes plats. Les joueurs doivent courir dans tous les sens sans marcher sur un cône. Lorsqu'un cône est touché, le jeu est arrêté et le responsable doit sauter à cloche-pied au-dessus de 5 cônes. Faire 7 min ½.



Organisation matérielle :

Cônes plats (au moins 20)

Variantes :

Changer les modes de déplacement (marcher à reculons, sauter, marcher à 4 pattes, sur la pointe des pieds...).

2 par 2, une personne avec les yeux fermés et l'autre qui le guide. Inverser les rôles au bout d'une minute. Compter le nombre de cônes touchés par équipe. L'équipe qui en touche le moins gagne.

- **Champs de mines (7 min ½)**

Les jeunes conduisent le ballon librement. S'il touche une des « mines » (obstacles) avec son pied ou ballon, le joueur fautif doit sortir de la surface et faire 2 jongleries avec son ballon.

Par la suite, il pourra retourner au jeu.

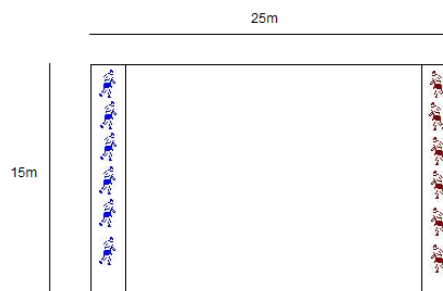
Éducatif terrain 3 : Changer de camp

Consignes :

2 équipes. Au signal, elles doivent changer de camp le plus rapidement possible. Le point est donné à l'équipe la plus rapide. Premiers passages sans ballon avant de prendre un ballon par joueur.

Points clés :

Lever la tête et aller le plus vite possible
Toucher au ballon le plus souvent possible.



Organisation matérielle :

Cônes plats pour délimiter les zones

1 ballon par joueur

Variantes :

Mettre des obstacles (cônes). Chaque joueur doit faire le tour d'un obstacle avant d'aller dans l'autre camp. Varier les positions de départ (assis, couché sur le ventre, couché sur le dos) ainsi que les positions d'arrivée (idem). Mélanger les joueurs des deux équipes ensemble.

9ème semaine :

Éducatif terrain 1 : Coordination Bas-du-Fleuve 1

Consignes :

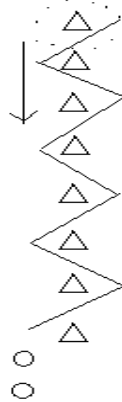
Placer les cônes en file indienne avec environ 1 mètre d'espace entre chaque. Chaque joueur contourne les cônes en pas chassés et selon les différentes variantes apportées par l'éducateur. Le joueur effectue un tour complet au dernier cône puis revient se placer derrière la file. Le joueur suivant débute lorsque le précédent est à la moitié du parcours. Sans ballon, effectuer une variante à toute les 1 minute 30 secondes.

Points clés :

- Garder la tête haute
- Être sur la pointe des pieds

Organisation matérielle :

- 8 cônes plats



Variantes :

1 pied entre chaque cône avec genoux hauts, saut à 1 pied alterné, saut à 2 pieds joints, 2 sauts avant avec un saut arrière, saut de côtés, etc.

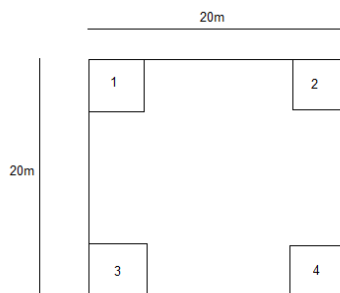
Éducatif terrain 2 : Ballons 4 coins

Consignes :

Chaque coin a un numéro attribué. Au signal d'un des numéros, les joueurs doivent se diriger le plus rapidement possible vers le coin désigné. Le dernier qui y arrive accumule un mauvais point. Ensuite, les joueurs repartent en conduite dans le grand carré, puis on recommence...

Points clés :

Toucher le plus souvent possible au ballon
Être à l'écoute de l'éducateur.



Organisation matérielle :

Cônes plats pour délimiter le terrain et les coins.
1 ballon par joueur

Variantes :

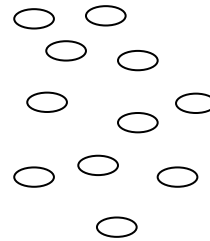
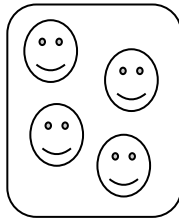
Mettre des obstacles. Possibilité que l'éducateur offre un peu d'opposition aux premiers arrivants dans les carrés.

Énoncer plusieurs carrés l'un à la suite de l'autre : les joueurs doivent donc suivre le même ordre que celui énoncé.

Éducatif terrain 3 : Chasse aux trésors

Consignes :

Tous les joueurs commencent dans la surface (bateau) indiquée à gauche. Au signal de l'éducateur, les joueurs (pirates) doivent aller récupérer les trésors (cônes plats) afin de les ramener dans leur bateau. Les pirates doivent faire attention de ne pas se faire attraper par la pieuvre géante (éducateur). Les premiers passages se font sans ballon, mais ensuite les joueurs doivent conduire le ballon pour aller chercher un trésor et pour le ramener dans leur bateau.



Points clés :

Toucher le plus souvent possible au ballon
Lever la tête

Organisation matérielle :

Cônes plats (au moins 20)

10ème semaine :

Éducatif terrain 1 : Coordination Bas-du-Fleuve 2

Consignes :

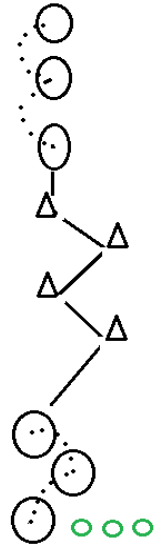
Le parcours comprend 3 petites stations. À tour de rôle les joueurs effectuent le de coordination. Ils sautent d'abord à pieds joints d'un cerceau à l'autre, ils courent toucher les cônes plats avec les pieds ou les mains en zigzag, puis ils sautent sur un seul pied dans les cerceaux suivants. Les joueurs doivent tenir leur équilibre sur un pied dans le dernier cerceau durant environ 3 secondes. Le joueur suivant commence le parcours lorsque le précédent en est à la 2^{ème} station. À faire sans ballon, s'il y a trop de jeunes, faire deux files.

Points clés :

- Garder la tête haute
- Se concentrer pour bien écouter les consignes de l'éducateur

Organisation matérielle :

- 6 cerceaux
- 4 cônes



Variantes :

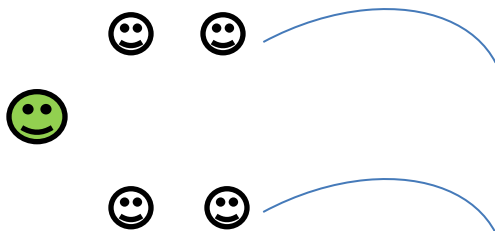
Saut à un pied dans les cerceaux, alterné pied gauche et droit, pas chasses pour toucher les cônes, pas croisés, se tenir en équilibre sur le pied droit puis le pied gauche, augmenter le temps en équilibre (5 secondes), faire une roulade entre chaque station, etc.

Éducatif Terrain 2 : Saut en longueur (5 min) + Jeu des portes (10 min)

Consignes :

Faire plusieurs lignes en même temps (pas tous à la queue sur une seule ligne). Pieds joints sans élan, le joueur saute le plus loin possible.

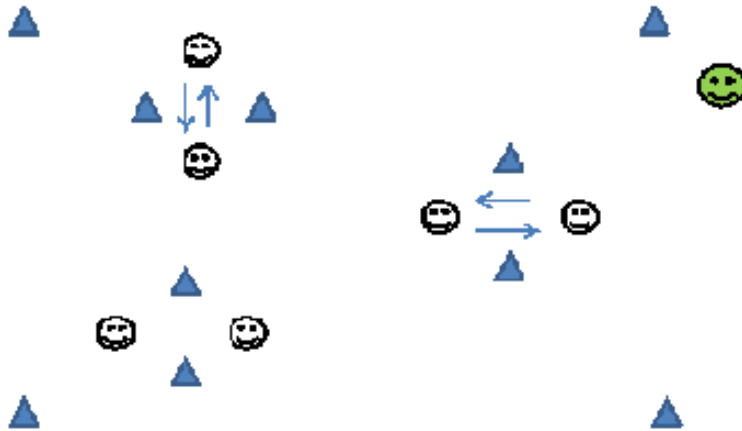
Variante : Sauter avec élan, sauter à partir d'un pied et atterrir sur deux (alterner le pied de départ)



Jeu des portes

Consignes : Surface de 20X20 mètres. Faire 8 portes uniformément réparties. La largeur des portes est de 1 mètre. Diviser le groupe en 2 équipes. Chaque joueur d'une équipe se met avec un joueur de l'autre équipe. Chaque paire de joueur possède un ballon. Les joueurs sont face à face devant la porte (7 à 10 mètres).

Afin d'obtenir un point, les joueurs devront se passer le ballon à travers la porte sans frapper les cônes. (Laisser les joueurs essayer plusieurs minutes avant de donner des points). Répéter cet exercice 2 à 3 fois.



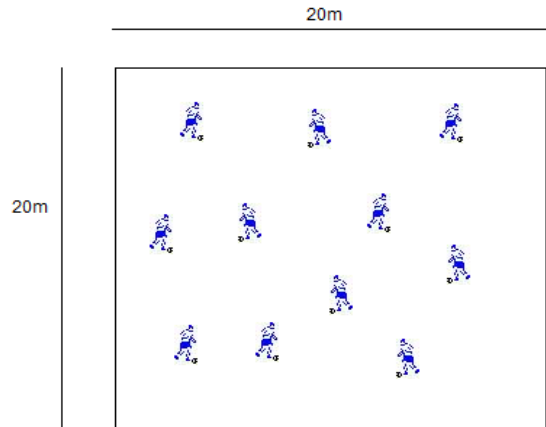
Éducatif Terrain 3 : Conduite de balle 1

Consignes :

Les joueurs ont chacun un ballon et se déplacent sur toute la surface de jeu délimitée en utilisant les deux pieds et en touchant au ballon le plus souvent possible. Effectuer la variante au signal de l'éducateur.

Points clés :

Regarder autour de soi et garder la tête haute lorsqu'on se déplace et les yeux sur le ballon au contact, toucher le plus souvent possible au ballon. Toucher le ballon à chaque pas.



Organisation matérielle :

- Cônes plats pour délimiter la zone de jeu
- 1 ballon pour chaque joueur

Variantes :

Conduite avec les lacets, avec le bout des orteils, avec extérieur du pied droit, extérieur du pied gauche, seulement avec l'intérieur du pied droit et gauche (ballon doit aller d'est en ouest le plus souvent possible), toutes ces variantes doivent être effectuées avec le pied gauche et le pied droit. Placer 8 à 10 portes (1 mètre de large) réparties uniformément. Au signal de l'éducateur, les joueurs conduisent leur ballon, mais essaient d'éviter les portes.

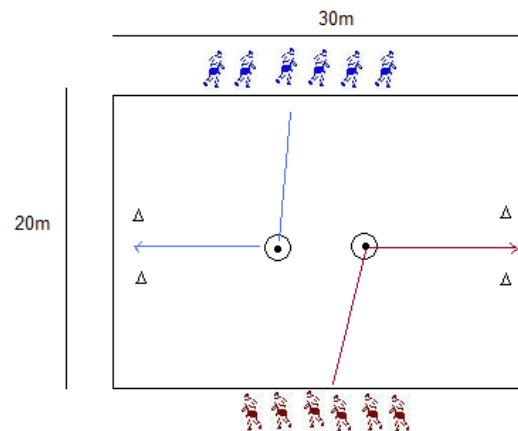
Variantes : Les joueurs conduisent leur ballon à travers le plus de portes possible. Quand le joueur traverse une porte il pose le pied sur le ballon et change de direction.

11ème semaine :

Éducatif terrain 1 : Le béret ballon

Consignes :

2 ballons dans 2 cerceaux. 2 équipes, avec un numéro par joueur. À l'appel d'un numéro, les joueurs doivent aller immobiliser le ballon derrière les cônes. Le faire d'abord à la main, puis au pied. Le joueur qui ira le plus vite gagnera un point pour son équipe.



Organisation matérielle :

- 4 cônes
- 2 cerceaux
- 2 ballons

Variantes :

- Mettre des gardiens entre les cônes (but de 5m) et les attaquants doivent frapper. Celui qui ne marque pas ne récolte pas de point.

Éducatif Terrain 2 : Sauter vers l'avant et vers l'arrière (5 min) et frapper le ballon (10 min)

Consignes :

Placer les joueurs un à côté de l'autre sur la ligne de départ. Ils effectuent 10 sauts sur 2 pieds en avant et 6 sauts en reculant. Continuer jusqu'à la ligne de fond (20 mètres de la ligne de départ). Ensuite, revenir à la ligne de départ en faisant toujours 10 sauts vers l'Avant et 6 sauts en reculant.

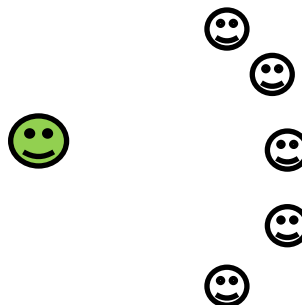
Frapper le ballon

Consignes : L'éducateur explique comment frapper un ballon :

- Le pied d'appui est déposé en parallèle au ballon (à une distance d'environ une largeur de ballon) et pointe en direction de l'endroit où doit se diriger le ballon ; les genoux sont légèrement fléchis.
- Le pied, qui effectue la frappe, bouge vers l'arrière afin de prendre de la vitesse; touche le ballon en son milieu avec la surface du coup de pied (lacets).

Variantes : Changer de pied, les joueurs peuvent prendre un élan (petite course) avant de frapper le ballon.

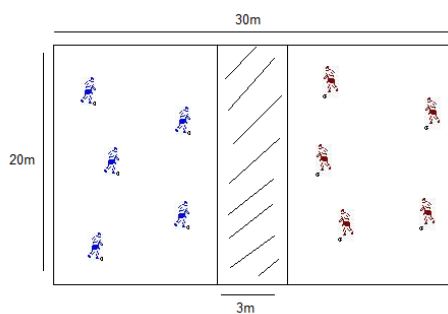
Matériel : un ballon pour chaque joueur.



Éducatif terrain 3 : Balles brûlantes

Consignes :

Chaque équipe doit envoyer le plus de ballons possible dans le camp adverse. Interdiction d'aller dans le camp adverse. Quand un ballon sort des limites, il faut le ramener dans son camp avant de pouvoir l'envoyer chez les adversaires. Interdiction de pénétrer dans le couloir central (hachuré). Première manche à la main.



Matériel :

- 1 ballon par joueur
- Cônes plats pour délimiter les zones

Variante :

- On doit faire 1 jongle avant d'envoyer le ballon à l'adversaire.

12ème semaine :

Éducatif terrain 1 : 1-2-3 soleil

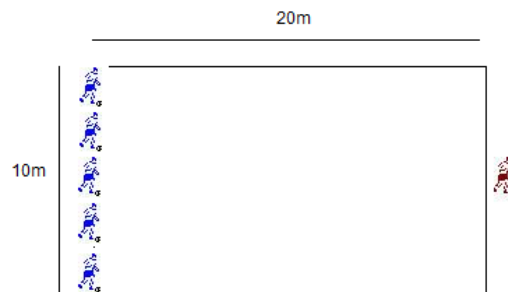
Consignes :

Tout le monde a un ballon, sauf 1 personne. La personne est dos aux autres, énonce à haute voix « 1, 2, 3, soleil » et se retourne au moment où elle dit le mot soleil. Les joueurs ayant un ballon doivent avancer le plus vite possible, mais doivent s'arrêter dès que le mot soleil est énoncé. Si la personne qui se retourne voit quelqu'un bouger, elle le renvoie à la ligne de départ. Le but pour les joueurs qui ont la balle est d'être le premier à atteindre la personne sans ballon.

Points clés :

Être attentif

Toucher le ballon le plus souvent possible



Organisation matérielle :

1 ballon par joueur

Cônes plats pour délimiter la surface de jeu.

Variante :

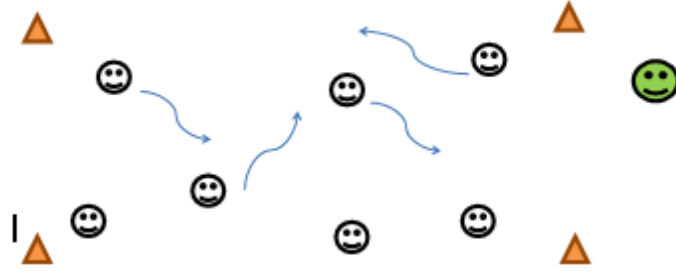
Chaque joueur doit, en plus de s'arrêter, prendre une position bizarre. Celui qui a la position la moins originale repart au début.

Éducatif Terrain 2 : La police

Consignes :

Surface de 20X20 mètres. Tous les joueurs possèdent leur ballon. Un à la fois, l'éducateur appelle des couleurs (vert, rouge, jaune). Quand l'éducateur appelle la couleur, les joueurs suivent les consignes :

- Vert : accélérer avec le ballon
- Rouge : arrêter le ballon avec la semelle
- Jaune : conduire le ballon sans accélération



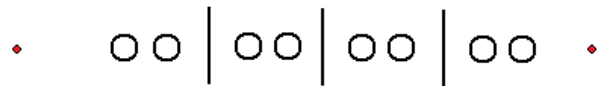
Éducatif terrain 3 : Course-parcours 2

Consignes :

Effectuer le parcours le plus vite possible. Poser un pied dans chaque cerceau. Poser les pieds joints avant et après chaque bâton.

Points clés :

Rester concentré tout au long du parcours



Organisation matérielle :

Cônes plats pour points de départ et arrivée
12 cerceaux
4 bâtons.

Variantes :

Diviser le groupe en 2 et créer une petite compétition de vitesse
En arrière (reculons).