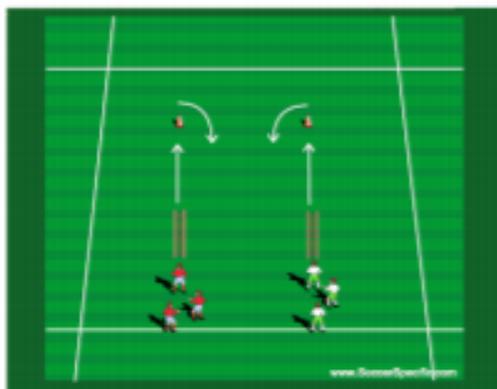


SEMAINE 3 – LE CONTRÔLE

1- Échauffement / coordination (10 minutes)

Délimiter par un grand cercle ou un carré 20 m x 20 m, chaque enfant avec son ballon circule balle au pied à l'intérieur du cercle. L'enfant écoute les consignes de l'instructeur et exécute les instructions.

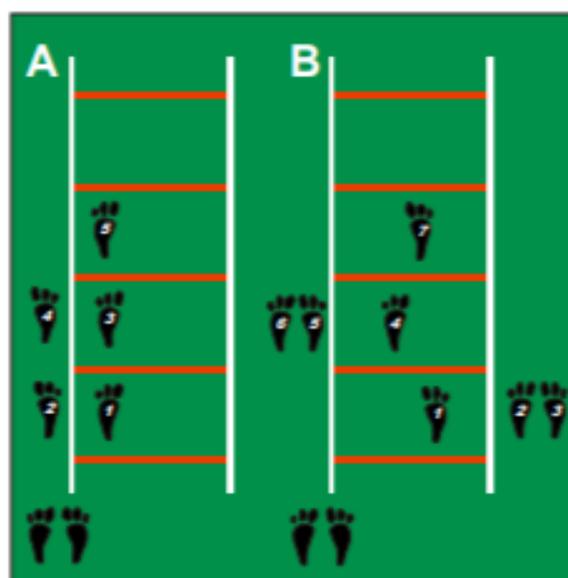
Placer les *Speed ladders* selon le diagramme ci-dessous avec un cône à plus de 10 m de l'échelle. Un nombre de 5-6 joueurs max par échelle. Ex A. Croisement des jambes en utilisant qu'un seul côté de l'échelle. Ex. B Croisement de la jambe pied droit dans le carré, croise pied gauche à l'extérieur et le pied droit sort et se place à côté du gauche, recommence du gauche, etc., etc. sprint jusqu'au cône et revient jogging en levant les genoux.



Variantes :

- Ex A : Utiliser l'autre côté de l'échelle et débute du pied droit.

N'oubliez pas d'ajouter un exercice de jonglerie de pied et de tête.



2- Éducatif

Éducatif #1 : Passe-çoit-donne (10 minutes)

Placer deux cônes à une distance de 20 m, par groupe de trois, un joueur à chaque cône avec un ballon et le troisième au milieu. Ex1 : À tour de rôle, le joueur avec ballon passe son ballon au joueur du milieu qui attaque son ballon, contrôle et redonne au passeur. Le joueur du milieu contrôle avec l'intérieur du pied

Variantes:

- Limiter le nombre de touches (3 touches, 2 touches)
- Contrôle d'un pied et remet de l'autre
- Contrôle et tourne
- Contrôle, conduite tir au but

Points clés :

Attaquer son ballon, toujours sur les appuis, absorber le ballon (pied qui contrôle), bien ouvrir la face du pied.



Éducatif #2 : Passe et frappe-moi (10 minutes)

Délimiter un grand cercle de 30 m de diamètre avec un plot au centre du cercle. Placer des joueurs autour du cercle avec et sans ballon et d'autres à l'intérieur sans ballon. Les joueurs au centre du cercle doivent faire un appel de balle à un porteur de ballon, contrôler le ballon et le remettre à un autre joueur toujours à l'extérieur qui n'en a pas. Suite à sa passe, retour au centre du cercle en accélération, fais le tour ou touche au cône au centre du cercle et recommence.

Points clés:

Prise de décision rapide, lever la tête, bonne première touche de balle (contrôle) changement de rythme, rester sur ses appuis.

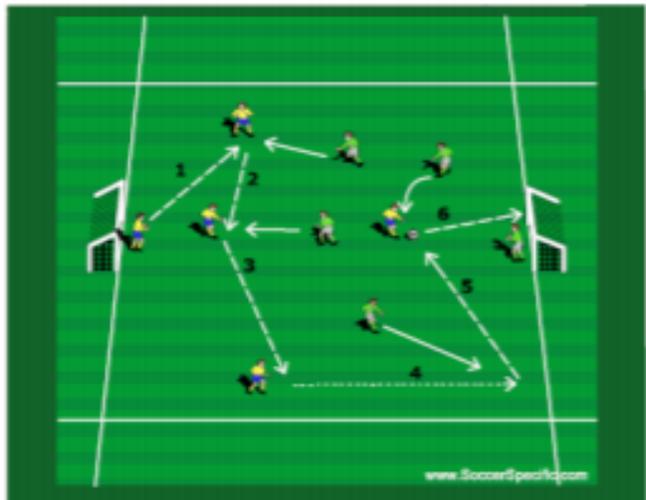
Important :

Le joueur doit faire un appel de balle, ne peut remettre au même porteur de ballon



3- Match (20 à 25 minutes)

Match afin de remettre en place les acquis du contrôle de balle. Remettre tous les acquis des séances précédentes. Insister à trouver l'espace et le joueur libre permettant la course balle au pied et la passe.



4- Retour au calme

Récupération, étirements, discussion avec les enfants