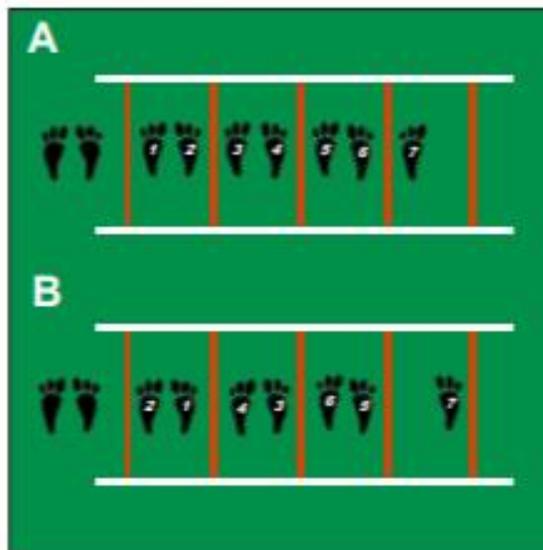


SEMAINE 7 – LE CONTRÔLE

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 : pied gauche dans le premier carrée suivie du droit et au poursuit de la même façon dans le deuxième carré, etc., etc. Ex. B : Cette fois, c'est le pied droit qui commence suivi du gauche et on poursuit jusqu'à la fin de l'échelle. Sprint au bout de l'échelle jusqu'au plot et revient à reculons.



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

2- Éducatif

Éducatif #1 : Dans les airs et contrôle (10 minutes)

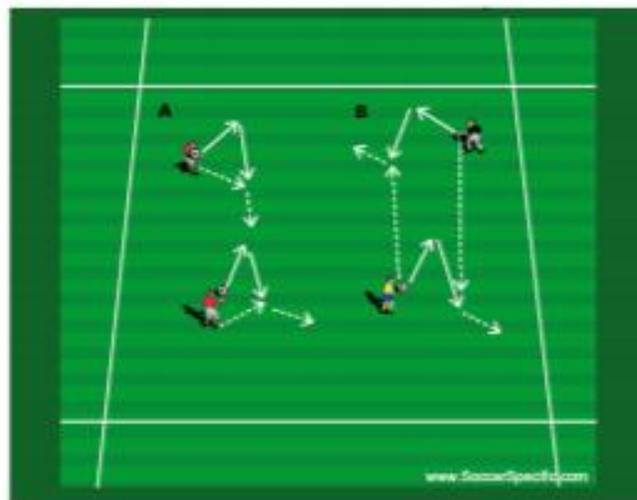
Dans un espace pré défini de 20 m x 20 m. Ex A : Chaque joueur avec un ballon lance le ballon dans les airs et doit le contrôler par une demi-volée. L'enfant varie la hauteur du lancer pour bien apprivoiser le geste. Ex B : En paire, les joueurs s'échangent leur ballon et doivent contrôler le ballon d'une demi volée, conduite et reprend des mains.

Variantes:

- Contrôle intérieur du pied
- Contrôle extérieur du pied
- Hauteur du lancé
- Distance du lancé
- Limiter le nombre de rebonds

Points clés :

Attaquer son ballon, toujours être sur ses appuis, bien ouvrir la face du pied (pied qui absorbe le contact du ballon). Dès le contact du ballon au sol, le pied doit couvrir le ballon avec la surface de l'intérieur ou l'extérieur du pied pour contenir le ballon. Si le ballon s'écarte de nous, aller le récupérer rapidement.



Éducatif #2 : Demi volée, remet ou frappe (10 minutes)

En équipe de deux avec 1 ballon, placé face à face à distance de 15 à 20 mètres (voir Ex A). Le joueur avec le ballon lance son ballon dans les airs, à mi-distance de son partenaire qui doit le contrôler à demi-volée et lui remettre par une passe au pied. Suite à sa passe, retourne à son point de départ à reculons et recommence (10 fois et change de lanceur). Ex B : Le joueur sur la ligne de but lance le ballon en hauteur qui sera attaqué par le joueur partant de l'extérieur de la surface et contrôlé à demi-volée, puis tir au but. Suite à son tir, il prend place sur la ligne de but et le lanceur devient le joueur qui contrôlera.

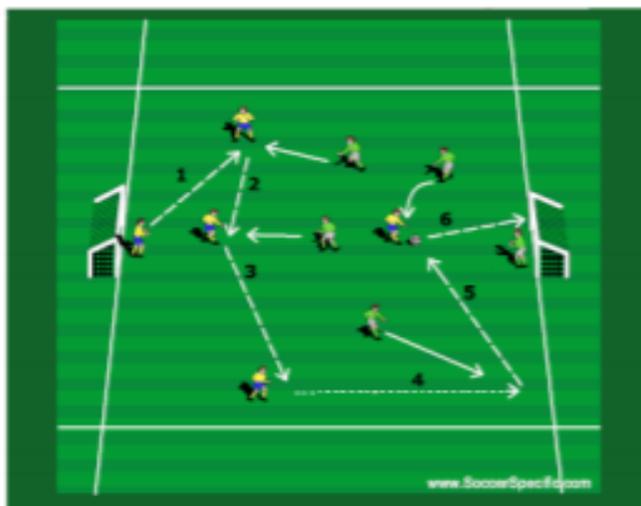
Points clés:

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



3- Match (20 à 25 minutes)

Match afin de remettre en place les acquis du contrôle. 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