Saison 2018

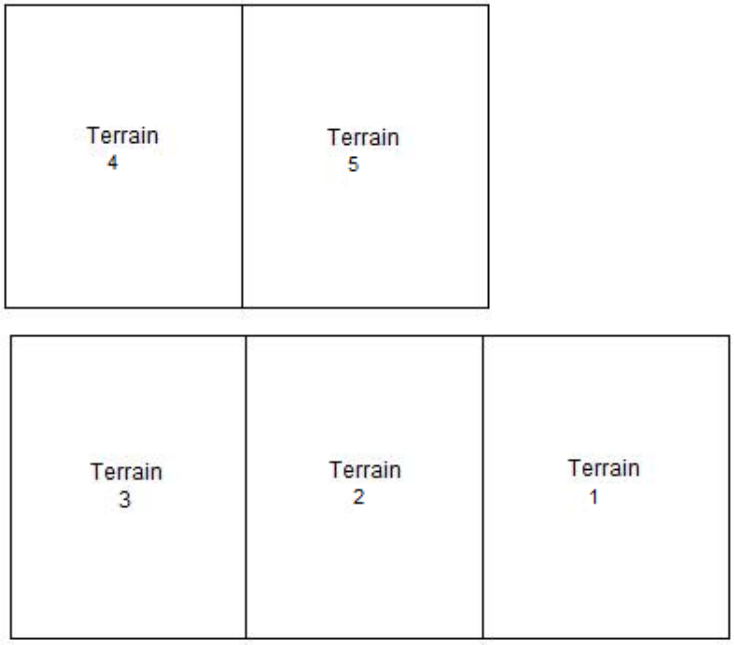
Cahier d'entraînements U5 et U6

Soccer Estrie

Document technique

U5-U6

Disposition des terrains:



Fonctionnement :

Les terrains 2 et 5 seront toujours des terrains de match. Toutes les équipes resteront 10 minutes sur chaque terrain. Elles feront donc 3 éducatifs et 2 matchs. La rotation s'effectue dans le sens des aiguilles d'une montre.

Pour les jours où il y a seulement **4 équipes**, supprimer le terrain 1 et son éducatif. La durée de chaque exercice (ou match) sera de 12 minutes.

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

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.

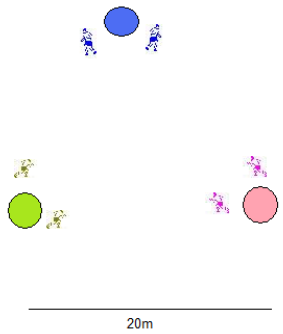
En vous souhaitant une bonne saison pleine de plaisir !!!

1ère semaine :

Éducatif terrain 1 :

Remplir sa maison :

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.



Matériel :

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

Éducatif terrain 3 :

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 :

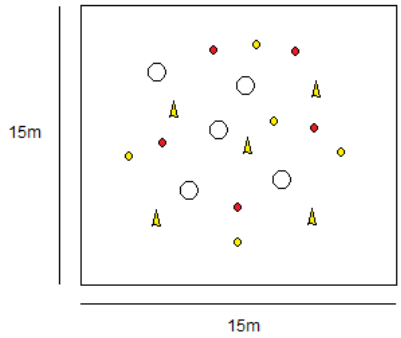
- Avec ou sans ballon
- Départ assis, couché sur le ventre, couché sur le dos.
- Faire un tour d'un obstacle, faire un tour de deux obstacles, ou plus précisément faire le tour d'un cerceau ou d'un cône, d'une coupelle jaune, d'une coupelle rouge
- Poser le ballon dans un cerceau, et prendre un autre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

Effectuer les consignes le plus rapidement possible.



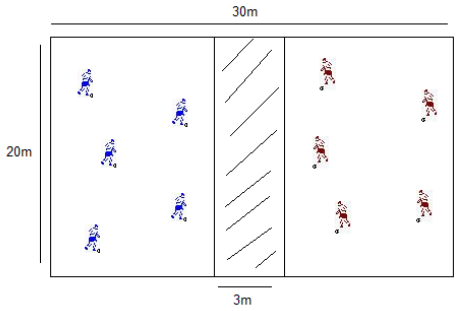
Organisation matérielle :

5 cônes plats jaunes
5 cônes plats rouges
5 cônes
5 cerceaux
1 ballon par joueur

Éducatif terrain 4 :

Balles brulantes :

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 :

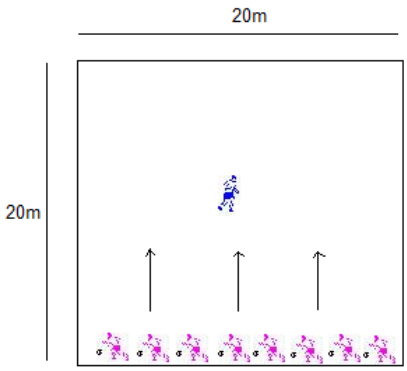
- On doit faire 1 jongle avant d'envoyer le ballon à l'adversaire.

2ème semaine :

Terrain 1 :

Épervier :

1 Loup et des lapins. Les lapins sont d'un côté du carré. Le loup se trouve au milieu du carré. Au signal de l'éducateur, les lapins traversent pour se rendre en face (de l'autre coté du carré). Le loup essaye d'enlever les ballons aux lapins. Quand un lapin perd son ballon, il meurt. Pour plus de difficultés, les lapins qui meurent deviennent des loups.



Matériel :

- 1 ballon par joueur (sauf joueur au centre)
- Cônes plats pour délimiter le terrain.
- 1 dossard

Variantes :

- Éliminer les lapins quand ils meurent. Le dernier a gagné.
- Mettre plusieurs loups (2) dès le début.

Terrain 3 :

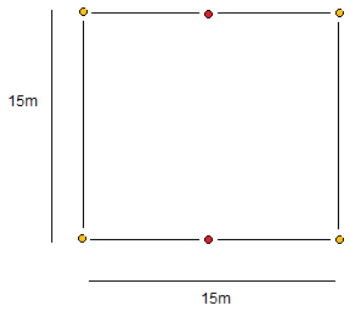
Vivacité 1

Consignes :

Diviser le groupe en 2.
Un groupe sera attaquant et l'autre défenseur.
Les positionner chacun d'un coté du carré de façon à ce que cela crée 2 files se trouvant face à face (aux cônes rouges).
Le but de l'attaquant et de passer derrière la ligne du défenseur.
Le but du défenseur est de toucher l'attaquant ou de le forcer à sortir des limites du terrain.
Au signal de l'entraineur, un attaquant et un défenseur rentrent dans le carré pour "s'affronter".
L'entraîneur envoie le ballon vers un joueur pour déterminer l'attaquant et le défenseur.
Un fois le duel terminé, les joueurs inversent les rôles et vont se mettre derrière la file.

Points clés :

Aller le plus vite possible
Être sur ses appuis



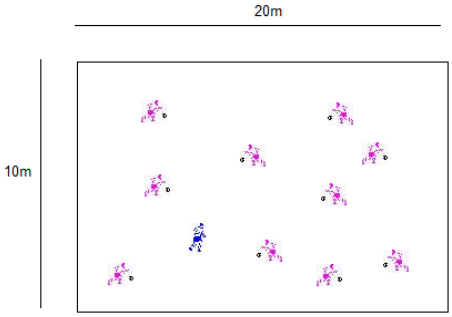
Organisation matérielle :

6 cônes plats
1 ballon pour 2 joueurs

Terrain 4 :

Le loup :

Un loup et des lapins. Les lapins possèdent tous un ballon. Le loup n'a pas le ballon et doit enlever les ballons des lapins en les mettant en dehors de la surface délimitée. Le lapin qui perd son ballon devient loup.



Matériel :

- 1 ballon par joueur (sauf le loup)
- Cônes plats pour délimiter la zone.

Variantes :

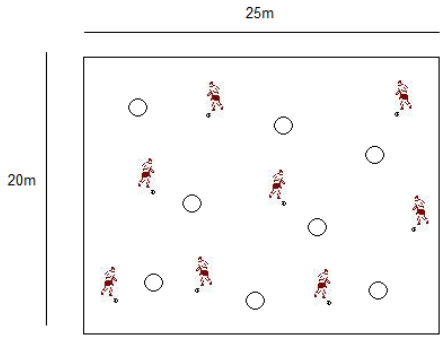
- Les lapins qui perdent leur ballon sont éliminés. Le dernier gagne.
- Mettre 2 loups dès le début.

3ème semaine :

Terrain 1 :

Le cercle honteux :

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 mauvais point. Les joueurs doivent avoir le moins de points possible.



Matériel :

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

Variantes :

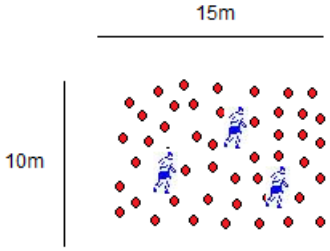
- Les joueurs doivent faire le tour d'un cerceau avant d'aller dans un deuxième.
- Les joueurs doivent immobiliser leur ballon dans 2 cerceaux différents.

Terrain 3 :

Les cônes plats

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.



Organisation matérielle :

Cônes plats (au moins 20)

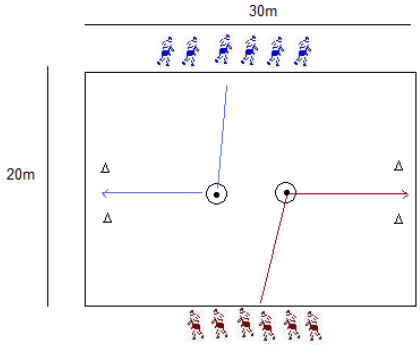
Variantes :

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.

Terrain 4 :

Le béret ballon :

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.



Matériel :

- 4 cônes
- 2 cerceaux
- 2 ballons

Variantes :

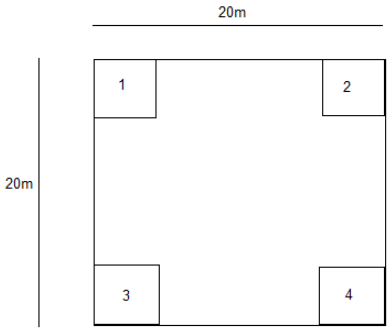
- Mettre des gardiens entre les cônes (but de 5m) et les attaquants doivent frapper. Celui qui ne marque pas ne récolte pas de point.

4ème semaine :

Terrain 1 :

Ballon 4 coins :

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…



Matériel :

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

Variantes :

- Mettre des obstacles un peu partout (cônes par exemple).
- Enchainer 2 carrés d'affilée. Puis 3.

Terrain 3 :

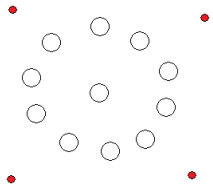
Changement de coin

Consignes :

1 ballon chacun. Au signal, les joueurs doivent changer de place (ils ne peuvent pas aller dans le cerceau juste à côté d'eux). Celui du milieu essaye d'occuper un coin. Le joueur qui n'a pas réussi à gagner un coin vient au milieu. Donner 1 mauvais point à la personne qui est au milieu.

Points clés :

Être attentif
Toucher le ballon le plus souvent possible



Organisation matérielle :

4 cônes plats
12 cerceaux
1 ballon par joueur

Variantes :

Les joueurs du côté doivent faire le tour d'un cerceau avant d'aller se mettre dans un autre.
Les joueurs du côté doivent aller contourner un cône plat au choix avant de pouvoir aller dans un cerceau.

Terrain 4 :

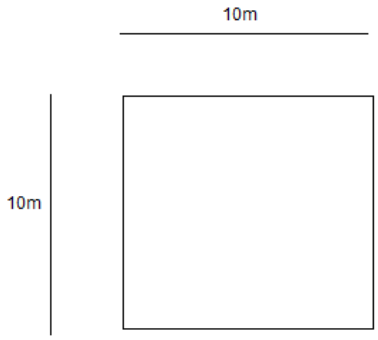
Aller en face

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.



Consignes matérielles :

4 cônes plats pour délimiter le carré
1 ballon par joueur

5ème semaine :

Terrain 1:

Course parcours

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).

Terrain 3 :

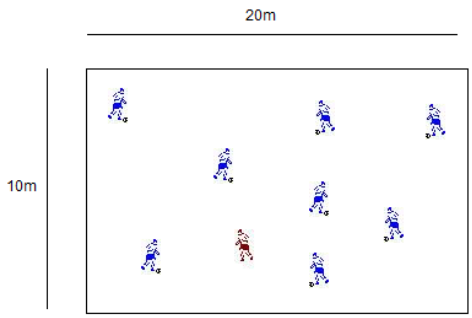
La tag

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.
4 premières minutes sans ballon. Ensuite, chacun des enfants a un ballon sauf la tag, et on fait le même jeu.

Points clés :

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



Consignes matérielles :

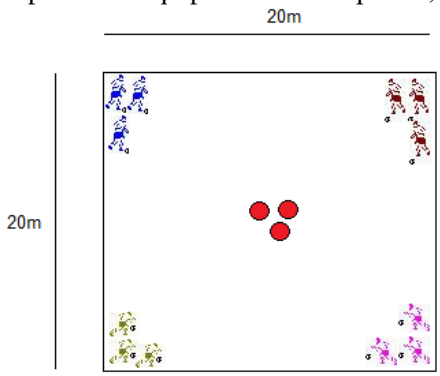
Cônes plats pour délimiter la zone de jeu
1 dossard pour la tag
1 ballon par joueur.

Variante :

Les enfants touchés deviennent tag.

Terrain 4 :

Les dames chinoises :
4 équipes, 1 ou plusieurs cônes au milieu de la surface de jeu (carré de 20x20). Chaque joueur a un ballon. Au signal, chaque équipe doit se rendre le plus rapidement dans le coin opposé en évitant les cônes centraux. La première équipe arrivée a 4 points, la deuxième en a 3, …



Matériel :

- Cônes plats
- Cônes
- 1 ballon par joueur
- Dossards

Variantes :

- Augmenter le nombre de cônes au milieu
- Varier les positions de départ (assis, accroupi, a 4 pattes, couché…)

6ème semaine :

Terrain 1 :

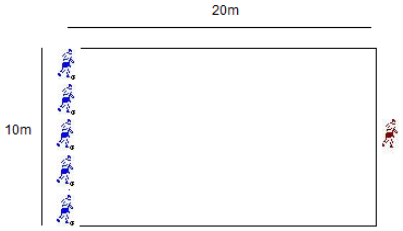
1, 2, 3 soleil

Consignes :

Tout le monde a un ballon, sauf 1 personne. La personne est dos aux autres, énonce à haute voie « 1, 2, 3 soleil » et se retourne au moment ou 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.

Terrain 3 :

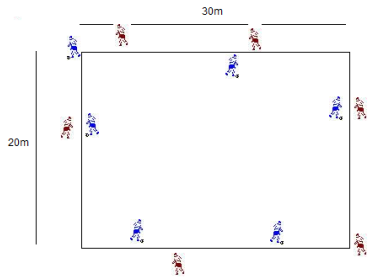
Jeu de l'évasion

Consignes :

La moitié des joueurs à l'intérieur de la surface de jeu tentent d'en sortir en conduisant un ballon. L'autre moitié des joueurs se situe autour de la surface de jeu et tente de les empêcher de sortir. Faire des parties de 1 minute. Puis inverser les rôles.

Points clés :

Joueur à l'intérieur : Toucher le plus souvent possible au ballon et chercher les espaces libres.
Joueur à l'extérieur : Être attentif, et essayer de boucher tout les « trous ».



Organisation matérielle :

Cônes plats pour délimiter la zone
1 ballon pour 2 joueurs.

Variante :

Pour augmenter la difficulté des joueurs avec le ballon, mettre plus de « défenseurs » (joueurs à l'extérieur de la zone).

Terrain 4 :

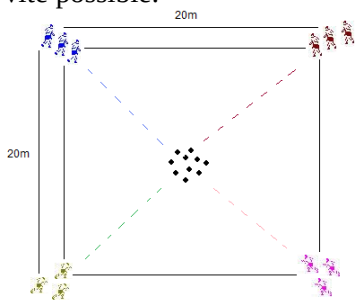
Les oiseaux de proie

Consignes :

4 équipes viennent se placer à chaque angle du carré de jeu (nid). Ballons au milieu du carré. Au signal, les joueurs (oiseaux de proie) se précipitent sur les ballons et tentent d'en ramener à tour de rôle, le plus grand nombre dans leur nid respectif. L'équipe qui a ramené le plus de ballons est déclarée vainqueur.

Points clés :

Toucher au ballon le plus souvent possible.
Être attentif et se déplacer le plus vite possible.



Organisation matérielle :

Cônes plats pour délimiter la zone de jeu et les nids
1 ballon par joueur au moins
(Dossards)

Variantes :

Ramener le ballon à la main une première fois, avant de faire les autres parties au pied.
Mettre une ligne de cônes au milieu des trajectoires des équipes. Les joueurs devront en faire un tour complet avant de pouvoir ramener le ballon dans leur nid.

7ème semaine :

Terrain 1 :

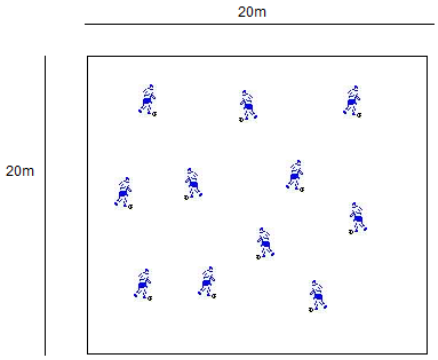
Le roi de la montagne

Consignes :

Chaque joueur a un ballon dans les pieds. Ils conduisent la balle dans la surface désignée. Au signal, ils doivent -tout en conservant leur balle- enlever celle des autres en la mettant hors des limites de la surface. Les joueurs qui ont perdus leur balle vont la récupérer mais sont éliminés et attendent la fin de la partie sur le bord du carré. Le dernier qui reste au milieu avec son ballon est le roi de la montagne.

Points clés :

Regarder partout autour de soi (et donc lever la tête au maximum).
Toucher le ballon le plus souvent possible.



Organisation matérielle :

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

Variante :

Enlever le ballon à la main (au lieu du pied).

Terrain 3 :

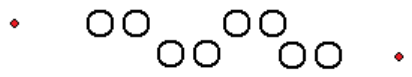
Course parcours 1

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 :

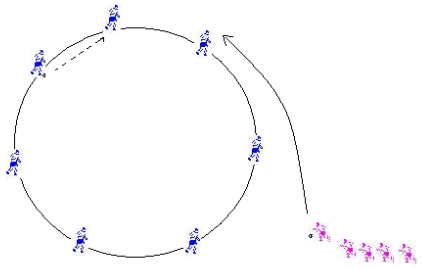
Cônes pour points de départ et d'arrivée
8 cerceaux.

Variantes :

A reculons
Désigner une action par couleur de cerceau (exemples : rouge = pied droit, bleu = pied gauche, vert = 2 pieds, …).
Écarter les cerceaux.

Terrain 4 :

L'horloge :
2 équipes. Une équipe est disposée en rond, avec environ 5m entre chaque joueur. L'autre est disposée en file indienne. Au signal, l'équipe qui est en cercle se fait des passes (de droite à gauche par exemple), pendant que les joueurs de la deuxième équipe font à tour de rôle le tour du cercle en conduite de balle la plus rapide possible. Une fois que tous les joueurs ont fait le tour du cercle, on compte les passes que l'équipe centrale a faites, puis on inverse les rôles. L'équipe qui aura fait le plus de passes aura gagné.



Matériel :

- Cônes plats pour délimiter le cercle
- 2 ballons
- Dossards

Variantes :

- Les joueurs en cercle font la passe à leur voisin, puis vont prendre sa place.
- Pour limiter la file d'attente, les joueurs roses peuvent partir dès que leur partenaire est arrivé à un cône plat que vous aurez disposé à la moitié du cercle.

8ème semaine :

Terrain 1 :

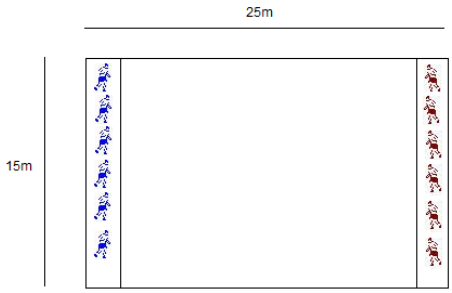
Changer de camp

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.



Consignes matérielles :

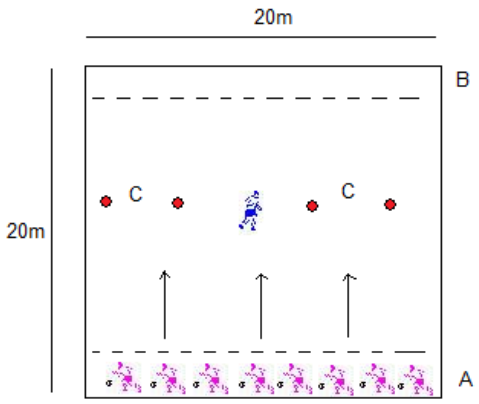
Cônes plats pour délimiter les zones
1 ballon par joueur

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).

Terrain 3 :

Épervier Modifié :
Les joueurs qui se trouvent dans la zone A doivent se rendre dans la zone B en passant par les couloirs C sans se faire prendre le ballon par l'épervier (joueur bleu). Les joueurs qui se font prendre le ballon deviennent épervier.



Matériel :

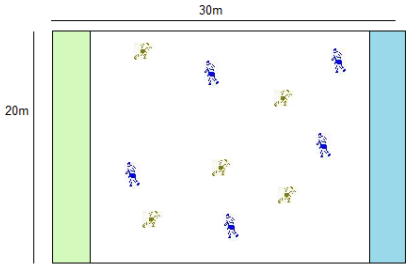
- 1 ballon par joueur (sauf celui au milieu)
- Cônes plats pour délimiter les zones et les couloirs (utiliser couleurs différentes).
- 1 dossard

Variantes :

- Les éperviers qui se font prendre le ballon sont éliminés. Le dernier gagne.
- Mettre plusieurs éperviers dès le début.

Terrain 4 :

Stop-balle :
Match régulier, sauf que pour marquer, il faut simplement aller arrêter la balle derrière la ligne de but (dans la zone) adverse (pas de gardien). Verts marquent chez les bleus et bleus marquent chez les verts.



Matériel :

- 1 ballon
- Cônes plats pour délimiter les zones
- Dossards

Variantes :

- Rajouter 1 ou 2 ballons.
- Aucun attaquant n'a le droit de rentrer dans la zone sans le ballon.

9ème semaine :

Terrain 1 :

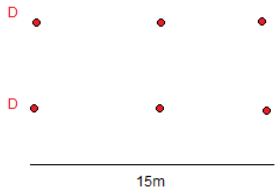
Course 1

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).

Terrain 3 :

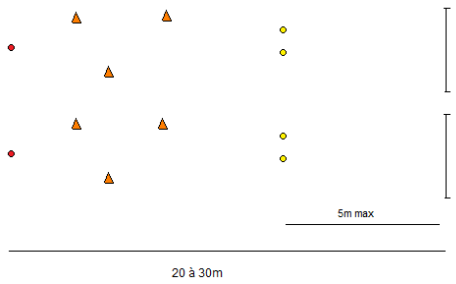
Slalom

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.
Varier sur la distance entre les portes et les buts (plus loin pour augmenter la difficulté).

Terrain 4 :

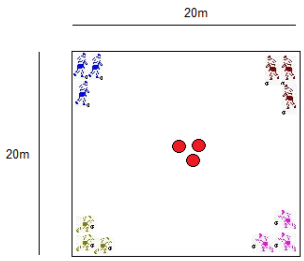
Les dames chinoises

Consignes :

Diviser le groupe en 4 équipes. 1 ballon par joueur. Chaque équipe est positionnée dans un coin du carré. Au signal, chaque équipe doit aller rejoindre le plus vite possible le coin d'en face (en diagonale). La première équipe dont tous les joueurs sont dans le coin obtient 4 points. La deuxième en gagne 3, la troisième 2 et la dernière 1.

Points Clés :

Toucher le plus souvent possible au ballon
Lever la tête.



Organisation matérielle :

1 ballon par joueur
Cônes plats pour délimiter le terrain (1 tous les 5 mètres) et pour délimiter les coins.
Cônes pour obstacles (faire une zone interdite avec les cônes).

Variantes :

Mettre des obstacles au milieu du terrain.
Pour éviter les éventuels contacts entre les joueurs, leur demander de regagner le coin situé à leur droite, ou à leur gauche (nous leur apprenons ainsi à différencier l'une de l'autre).

10ème semaine :

Terrain 1 :

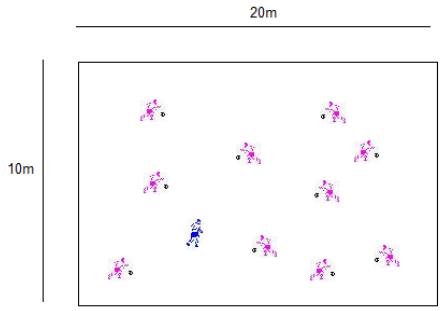
Le loup

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 mettant 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 :

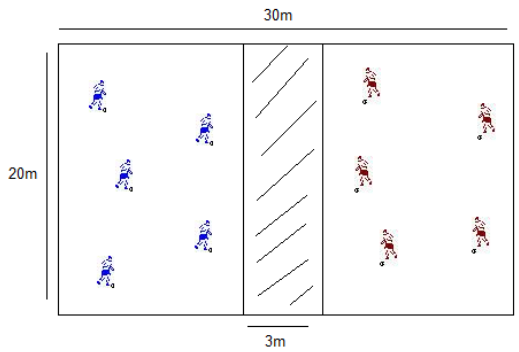
Cônes plats pour délimiter le terrain
1 ballon par joueur (sauf pour le loup).

Variantes :

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.

Terrain 3 :

Balles brulantes :
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).



Matériel :

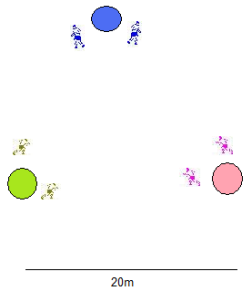
- 1 ballon par joueur
- Cônes plats pour délimiter les zones

Variantes :

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

Terrain 4 :

Remplir sa maison :
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.



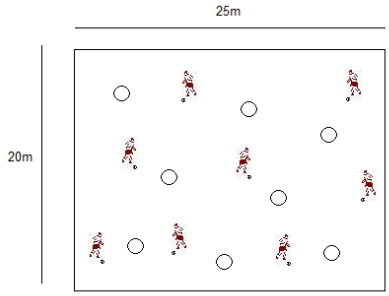
Matériel :

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

11ème semaine:

Terrain 1 :

Le cercle honteux :
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.



Matériel :

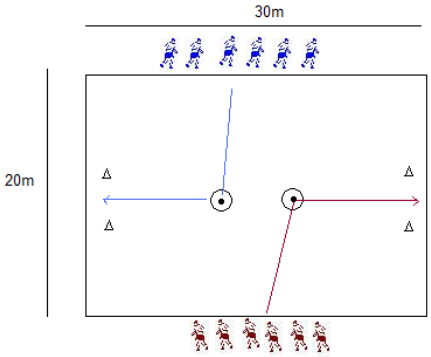
- 1 ballon par joueur
- 1 cerceau par joueur
- Cônes plats pour délimiter la zone

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.

Terrain 3 :

Le béret ballon :
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.



Matériel :

- 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.

Terrain 4 :

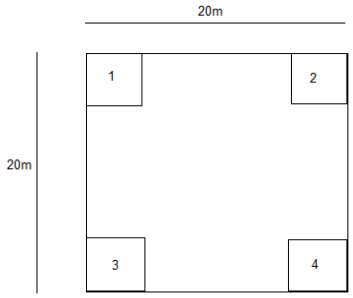
Ballons 4 coins

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

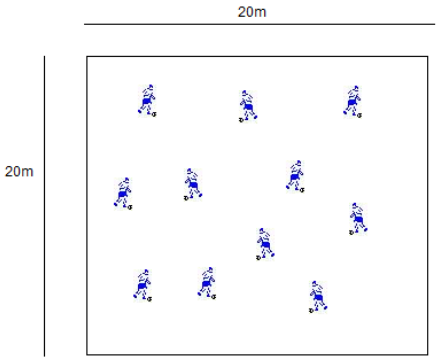
Variantes :

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.

12ème semaine :

Terrain 1 :

Le roi de la montagne :
Chaque joueur possède un ballon. Ils conduisent la balle dans la zone délimitée. Au signal, chacun doit essayer de mettre la balle des autres hors des limites de la surface, tout en gardant la sienne. Les joueurs qui ont perdus leur balle sont éliminés. Ils vont donc récupérer leur balle et attendent la partie suivante au bord de la zone de jeu. Le dernier qui reste dans la zone avec son ballon est le roi de la montagne.



Matériel :

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

Variante :

Enlever le ballon à la main (au lieu du pied).

Terrain 3 :

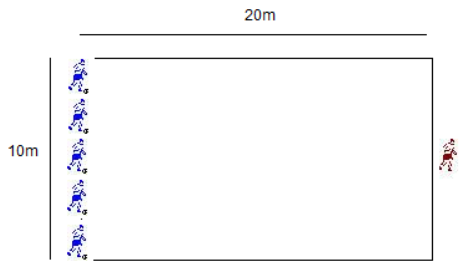
1, 2, 3 soleil

Consignes :

Tout le monde a un ballon, sauf 1 personne. La personne est dos aux autres, énonce à haute voie « 1, 2, 3 soleil » et se retourne au moment ou 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.

Terrain 4 :

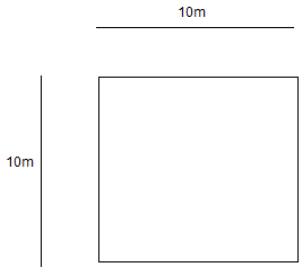
Aller en face

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.



Consignes matérielles :

4 cônes plats pour délimiter le carré
1 ballon par joueur

13ème semaine :

Terrain 1 :

Course

Consignes :

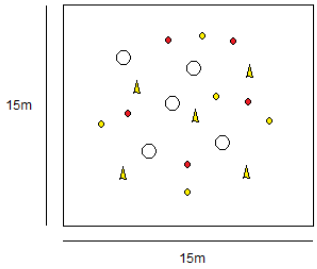
Tous les joueurs ont un ballon dans les pieds et sont positionnés derrière la ligne de départ.
Au signal de départ de l'entraîneur, ils doivent appliquer les consignes et se rendre jusqu'à la ligne d'arrivée le plus vite possible.
Exemples de consignes :

- 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'entraineur
Effectuer les consignes le plus rapidement possible.



Organisation matérielle :

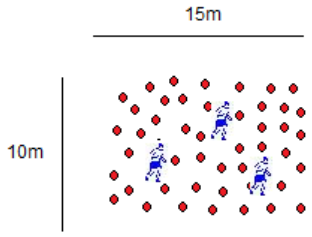
5 cônes plats jaunes
5 cônes plats rouges
5 cônes
5 cerceaux
1 ballon par joueur

Terrain 3 :

Les cônes plats

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.



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.

Terrain 4 :

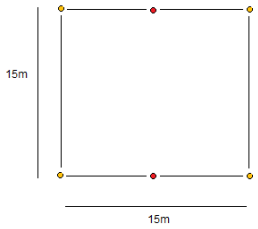
Vivacité 1

Consignes :

Diviser le groupe en 2.
Un groupe sera attaquant et l'autre défenseur.
Les positionner chacun d'un coté du carré de façon à ce que cela crée 2 files se trouvant face à face (aux cônes rouges).
Le but de l'attaquant et de passer derrière la ligne du défenseur.
Le but du défenseur est de toucher l'attaquant ou de le forcer à sortir des limites du terrain.
Au signal de l'entraineur, un attaquant et un défenseur rentrent dans le carré pour "s'affronter".
L'entraîneur envoie le ballon vers un joueur pour déterminer l'attaquant et le défenseur.
Un fois le duel terminé, les joueurs inversent les rôles et vont se mettre derrière la file.

Points clés :

Aller le plus vite possible
Être sur ses appuis



Organisation matérielle :

6 cônes plats
1 ballon pour 2 joueurs

14ème semaine :

Terrain 1 :

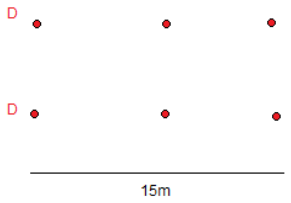
Course 1

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).

Terrain 3 :

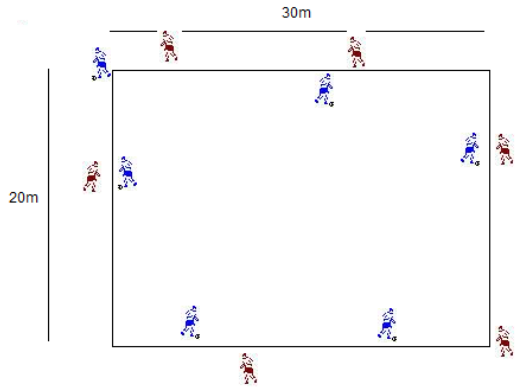
Jeu de l'évasion

Consignes :

La moitié des joueurs à l'intérieur de la surface de jeu tentent d'en sortir en conduisant un ballon. L'autre moitié des joueurs se situe autour de la surface de jeu et tente de les empêcher de sortir. Faire des parties de 1 minute. Puis inverser les rôles.

Points clés :

Joueur à l'intérieur : Toucher le plus souvent possible au ballon et chercher les espaces libres.
Joueur à l'extérieur : Être attentif, et essayer de boucher tout les « trous ».



Organisation matérielle :

Cônes plats pour délimiter la zone
1 ballon pour 2 joueurs.

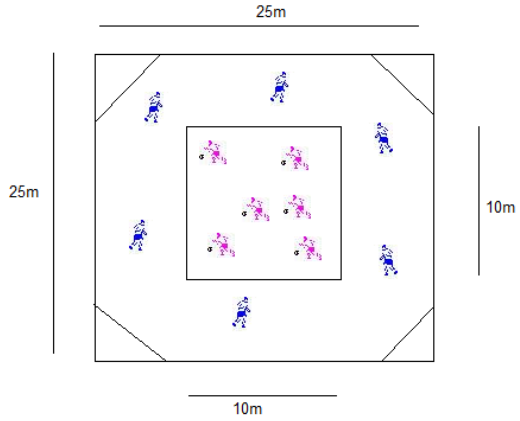
Variante :

Pour augmenter la difficulté des joueurs avec le ballon, mettre plus de « défenseurs » (joueurs à l'extérieur de la zone).

Terrain 4 :

Les 4 coins :

Les joueurs bleus se font des passes à la main. Les joueurs roses conduisent la balle à l'intérieur du carré. Au signal de l'éducateur, les roses doivent essayer de rejoindre un des coins sans se faire prendre la balle par les bleus qui essayent de leur enlever. Chaque équipe passe à chaque rôle. L'équipe qui a mis le plus de joueurs dans les coins gagne.



Matériel :

- 1 ballon pour 2
- Cônes plats pour délimiter les zones
- Dossards

Variantes :

- Mettre plus de défenseurs que de porteurs du ballon.
- Mettre plus de porteurs du ballon que de défenseurs.

15ème semaine :

Terrain 1 :

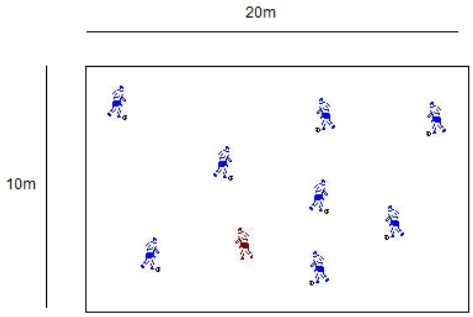
La tag

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.

Points clés :

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



Consignes matérielles :

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

Variante :

Les enfants touchés deviennent tag.

Terrain 3 :

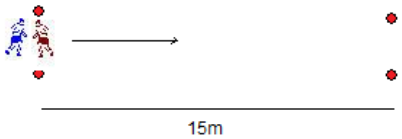
Touche-sprint

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



Consignes matérielles :

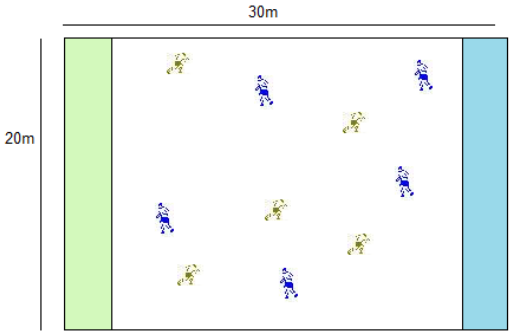
4 cônes plats

Variantes :

Changer les positions de départ : Debout, assis, couché, a 4 pattes,…

Terrain 4 :

Stop-balle :
Match régulier, sauf que pour marquer, il faut simplement aller arrêter la balle derrière la ligne de but (dans la zone) adverse (pas de gardien). Verts marquent chez les bleus et bleus marquent chez les verts.



Matériel :

- 1 ballon
- Cônes plats pour délimiter les zones
- Dossards

Variantes :

- Rajouter 1 ou 2 ballons.
- Aucun attaquant n'a le droit de rentrer dans la zone sans le ballon.