



1^{ère} SÉANCE

technique



tag but:

Dans la même surface, ajouter des portes un peu partout. En équipe de deux, un chef doit passer dans les portes le plus souvent possible pour «faire un point». Lorsqu'il est touché par le deuxième, les rôles changent. Laisser un peu d'avance au chef au début de l'exercice. Faire une série sans ballon, puis ajouter le ballon. Changer d'équipes régulièrement pour trouver « l'équilibre » entre les duels.

coordination



slalom de cônes: Faire faire différents types de mouvements aux joueurs à l'aide des cônes. Répéter trois ou quatre fois chaque mouvement. N'hésitez pas à faire preuve d'imagination!

Exemple:

- sauts par-dessus
- course rapide aller-retour
- reculons
- saut sur un pied
- pas chassés en avançant
- sauts de grenouille
- etc.

jeu



bulldog:

Sur la largeur du terrain (utilisez votre demie), l'entraîneur se place au milieu. Il est le «Bulldog». Les joueurs doivent se rendre de l'autre côté sans se faire toucher par le Bulldog. Les joueurs ne doivent pas sortir des limites. Faire le jeu avec ballon également. Avec ballon les bulldogs doivent sortir le ballons des joueurs a ce moment les joueurs sans ballon deviennent bulldog

parent-enfant/parcours



pirates:

Dans une surface donnée, séparer le groupe en deux, la moitié du groupe avec ballon et l'autre moitié, sans ballon. Les enfants sans ballon doivent enlever les ballons aux autres et sortir les ballons de la surface. Les joueurs sont éliminés lorsqu'ils perdent leur ballon. Inverser les rôles. Répéter quelques fois.