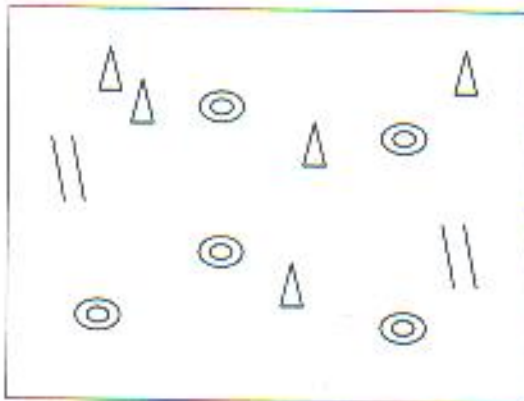


A) JEU D'ÉVEIL : Changer de camps



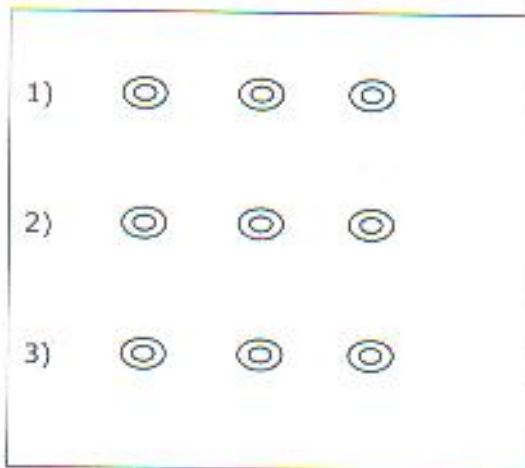
**Surface** de 25 x 35m.

**Matériels;** 1 ballon par joueur, cerceaux, cônes et barre constrifoot.

**Consignes;** au signal les 2 équipes changent de camps en conduite de balle. Installer des obstacles qu'ils devront franchir. Ex. faire le tour des cônes, stopper le ballon à l'intérieur des cerceaux et franchir un corridor formé de barres constrifoot. 1 point est comptabilisé pour l'équipe qui termine la première. Varier le nombre d'obstacles à franchir pour chacune des manches. *Intégrer les étirements aux 3 ou 4 minutes.*

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

B) RELAIS TECHNIQUE : Cerceaux(3) en ligne.



**Parcours 1 :** Passage 1; conduite intérieur et extérieur pied droit.

Passage 2; conduite intérieur et extérieur pied gauche.

**Parcours 2 :** Passage 1; conduite semelle droite et stopper le ballon dans chaque cerceaux.

Passage 2; Conduite semelle gauche et stopper le ballon dans chaque cerceaux.

**Parcours 3 :** Passage 1; conduite intérieur pied droit et faire le tour des cerceaux.

Passage 2; conduite intérieur pied gauche et faire le tour des cerceaux.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

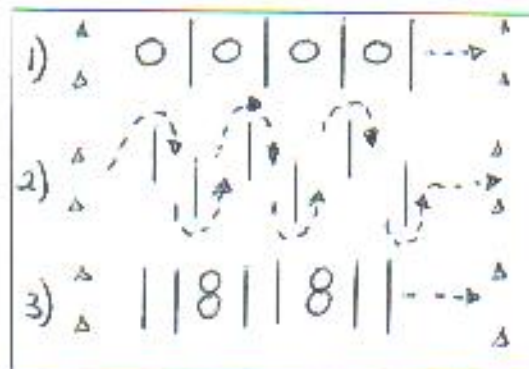
OBSERVATIONS;

Le joueur doit toujours être à porter du ballon.

VARIANTES;

Varier les départs. Exemple départ ballon au sol, ballon lancé à différentes hauteurs. Contrôle cuisse ou pied. Départ dos au parcours, couché sur le ventre, un genou au sol...

C) PSYCHO-MOTRICITÉ :



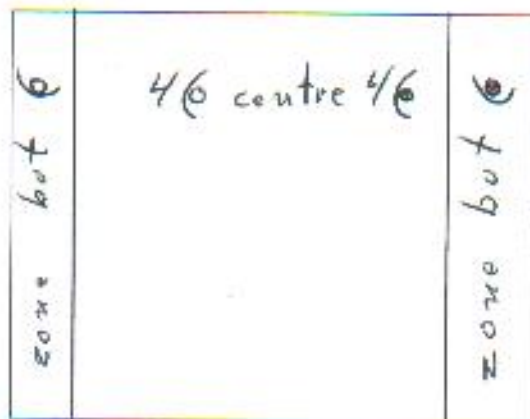
- 1) Un appui par cerceau et saut par-dessus la barre.
- 2) Pas chassé avant et pas chassés arrière.
- 3) Un appui entre les barres et deux appuis synchronisés dans les cerceaux.

Durée 20 min

**OBSERVATIONS;**  
Pour les U-8 la qualité des prises d'appuis prime sur la vitesse.

**NOTE;**  
Monter les ateliers sur les côtés ou derrière les buts pour préserver le terrain.

D) JEU À THÈME : Soccer zone but.



**Surface** de 25 x 35m. Avec 2 zones but de 2 m. de profond.

**Matériels;** 1 ballon et dossards.

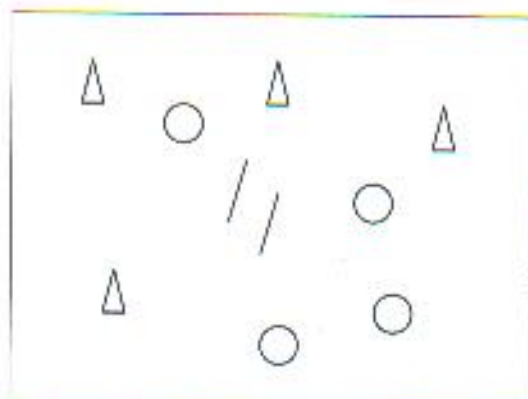
**Consignes;** Match à 4 contre 4 ou 5 contre 5. Pour marquer un point, il faut stopper le ballon dans la zone but adverse.

Durée 20 min

**OBSERVATIONS;**  
Favoriser la conduite ou la passe dans le camp défensif.  
Et la conduite dans le camp offensif.

**VARIANTES;**  
Ajouter 1 ou 2 jokers.

A) JEU D'ÉVEIL : Changer de camps



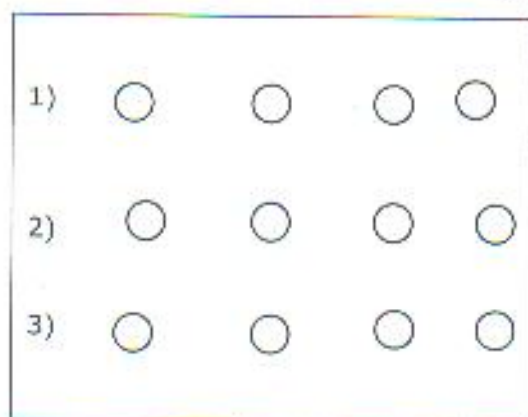
**Surface** de 30 x 35m.

**Matériels**; 1 ballon par joueur, cerceaux, cônes et barre constrifoot.

**Consignes**; au signal les 2 équipes changent de camps en conduite de balle. Installer des obstacles qu'ils devront franchir. Ex. faire le tour des cônes, stopper le ballon à l'intérieur des cerceaux et franchir un corridor formé de barres constrifoot. 1 point est comptabilisé pour l'équipe qui termine la première. Varier le nombre d'obstacles à franchir pour chacune des manches. *Intégrer les étirements aux 3 ou 4 minutes.*

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

B) RELAIS TECHNIQUE : Cerceaux(4) en ligne.



**Parcours 1** : Passage 1; conduite intérieur et extérieur pied droit.

Passage 2; conduite intérieur et extérieur pied gauche.

**Parcours 2** : Passage 1; conduite semelle droite et stopper le ballon dans chaque cerceau.

Passage 2; Conduite semelle gauche et stopper le ballon dans chaque cerceau.

**Parcours 3** : Passage 1; conduite intérieur pied droit et faire le tour des cerceaux.

Passage 2; conduite intérieur pied gauche et faire le tour des cerceaux.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

OBSERVATIONS;

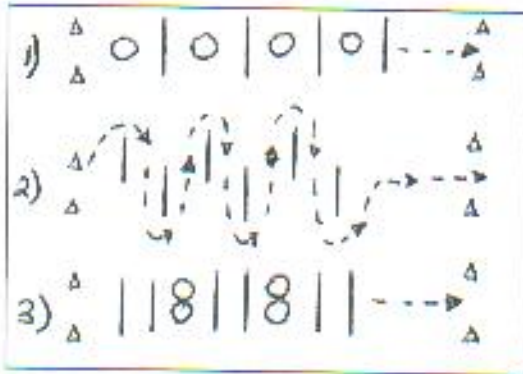
Le joueur doit toujours être à porter du ballon.

Contrôler sa vitesse à l'approche des obstacles.

VARIANTES;

Varier les départs. Exemple départ ballon au sol, ballon lancé à différentes hauteurs. Contrôle poitrine, cuisse ou pied. Départ dos au parcours, couché sur le ventre, un genou au sol...

C) PSYCHO-MOTRICITÉ :



- 1) Un appui par cerceau et saut par-dessus la barre.
- 2) Pas chassé avant et pas chassés arrière.
- 3) Un appui entre les barres et deux appuis synchronisés dans les cerceaux.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

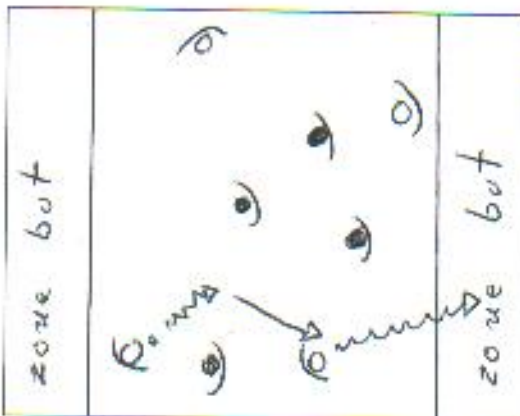
OBSERVATIONS;

Pour les U-7, insister sur la qualité avant la vitesse.

NOTE :

Monter les ateliers sur les côtés ou derrière les buts pour préserver le terrain.

D) JEU À THÈME : Soccer zone but.



**Surface** de 25 x 35m. Avec 2 zones but de 3 m. de profond.

**Matériels;** 1 ballon et dossards, plots

**Consignes;** Match à 4 contre 4 ou 5 contre 5. Pour marquer un point, il faut stopper le ballon dans la zone but adverse.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

OBSERVATIONS;

En conduite, il faut être à porté du ballon. Conduire avec le pied opposé à l'adversaire

VARIANTES;  
Ajouter 1 joker.