



ÉCHAUFFEMENT

Objectifs :

- > Proposer un cadre de préparation d'avant-match (technique, tactique, physique et mental)
- > Mise en train des joueurs avec le ballon

Durée : ⌚ 15' à ⌚ 20'

Proposition :

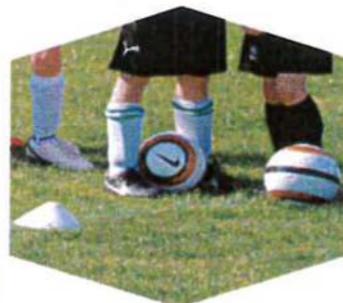
- > Passe et suit + éducatifs avec le gardien - ATELIER 1 ⌚ 5'
- > Par 5 ou 6 avec ballon - conservation - ATELIER 2 ⌚ 5'
- > Libre ⌚ 5'

* Pensez à l'hydratation (Bidon individuel)

* Tendre vers une gestion en autonomie de cette mise en train par les joueurs (regard vigilant de l'éducateur)

Matériel :

- > 5 chasubles
- > 8 coupelles
- > 4 ballons



PRÉCONISATION :
PÉRIODE D'APPRENTISSAGE AU TRAVERS D'EXERCICES À TRAVAILLER LORS DES SÉANCES.



EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT - ATELIER 1

Travail technique + éducatifs 5' Passe et suit - contrôles obligatoires

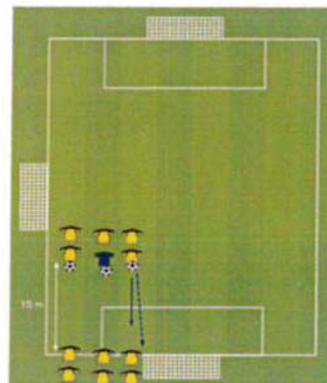
- > 1 - Pied droit
- > 2 - Pied gauche
- > 3 - Intérieur
- > 4 - Extérieur
- > 5 - Prise de balle d'un pied passe de l'autre

Le gardien peut réaliser des prises de balle à la main et passer (relances) à la main.

Réaliser des éducatifs après la passe pour rejoindre la colonne opposée :

- > a - Mouvements de bras - croisés,
- > b - Mouvements de bras - haut et bas,
- > c - Montées de genoux,
- > d - Talons fesses,
- > e - Pas chassés,
- > f - Ouverture de hanche,
- > g - Fermeture de hanche,
- > h - Course arrière,

Répéter plusieurs fois chaque mouvement



EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT - ATELIER 2

Conservation par équipe en deux touches minimum

En aller et retour, donner le ballon aux partenaires en appui. Changer les appuis toutes les 1'.

Consignes :

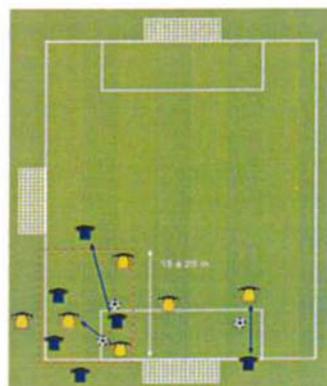
Ballon au sol.
Le ballon ne doit jamais s'arrêter.

Variantes :

- > a - Prendre la place de l'appui.
- > b - Valoriser si tous les joueurs ont touché le ballon.
- > c - Imposer un nombre de passes avant la prise d'appui.
- > d - Opposition entre les deux équipes.
Combien d'allers retours sur 1'.
Faire 2-3 manches.

Le gardien :

Un partenaire lui adresse à la main le ballon sur lui. Répétitions de prises de balle au sol, mi-haute et haute, suivies d'une relance à la main puis au pied. Possibilité de s'échauffer avec le gardien de but adverse.



Les 8 clés pour la diversité

U10
U13

La force et la réussite d'une équipe résident dans sa diversité et dans le fait que le groupe accepte cette diversité. Les discriminations – racisme, sexisme, homophobie, rejet d'une religion ou d'un handicap- n'ont pas leur place dans le sport !

1 **L'insulte est par nature discriminatoire.** Elle est prohibée par la loi et par les règlements. Et le stade n'échappe pas à cette règle.

2 **Quand on veut être respecté, il faut avant tout respecter l'autre** et ça commence par lui parler correctement.

3 **Le foot est une école de la vie :** on apprend à composer avec les richesses, les compétences et les différences de chacun de ses coéquipiers.

4 **La diversité d'une équipe renforce le plaisir du jeu et le sens du collectif :** il y a une place pour tous dans une équipe de foot.

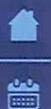
5 **Il ne faut pas laisser les insultes et les préjugés s'installer dans notre langage,** sur le terrain comme en dehors.

6 **Je maîtrise mes gestes comme mes paroles :** je dois garder à l'esprit qu'une parole peut être blessante pour quelqu'un.

7 **L'humour n'est jamais une excuse pour tenir des propos insultants.**

8 **On peut toujours exprimer son mécontentement ou sa déception, tout en respectant ses adversaires, ses coéquipiers, les arbitres ou les éducateurs.**





U10/U11

CALENDRIER
DE LA SAISON U10/U11

L'ENFANT
AU CŒUR DU JEU

FORMES
DE PRATIQUE

LES CONTENUS

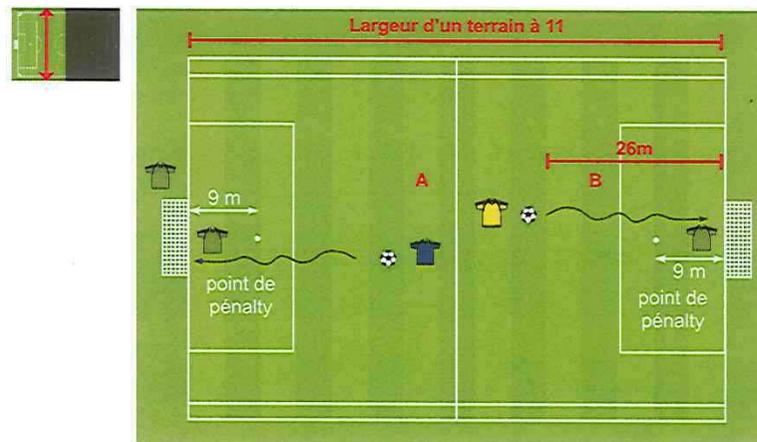
RÔLE DE L'ENCADREMENT

ACTIONS PONCTUELLES U10/U11 > + 2 FOOT > JOUR DE COUPE > ORGANISATION > COMMENT ORGANISER UN JOUR DE COUPE (3/3)



ORGANISATION DES 1 C 1 AVEC LES GARDIENS

- > Départ à 26 m du but - 6" pour tirer au but,
- > Si le ballon est remis en jeu par le poteau, la barre ou le gardien, possibilité de retirer dans la limite des 6".
- > Utiliser les deux buts. Départ simultané sur chacun des buts.
- > Faire passer tout le monde au moins une fois sur l'ensemble du rassemblement,
- > 4 joueurs par équipe participant,
- > En cas d'égalité à la fin de la série un 5^e joueur s'avance...



COMMENT
ORGANISER UN
JOUR DE COUPE ?

ESPACES DE JEU

LOIS DU JEU

