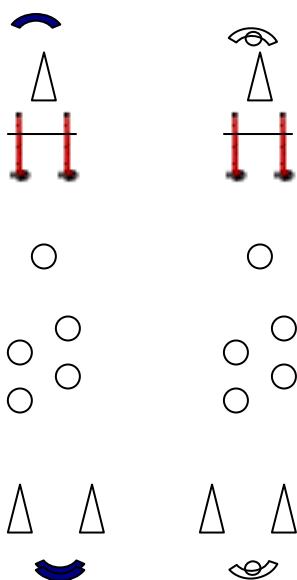


U7 U8 1ère journée

Motricité 1



Départ entre 2 cônes.

Sauts alternés, pied droit pied gauche, dans les 4 cerceaux.

Saut à pieds joints dans 1 cerceau.

Franchir la haie en passant par dessus

Contourner le plot et retour identique.

Passages :

1. sans ballon
2. ballon en mains
3. ballon au pied

Dans ce 3^{ème} cas pousser le ballon entre les cerceaux, contourner le cerceau unique, et pousser le ballon sous la haie

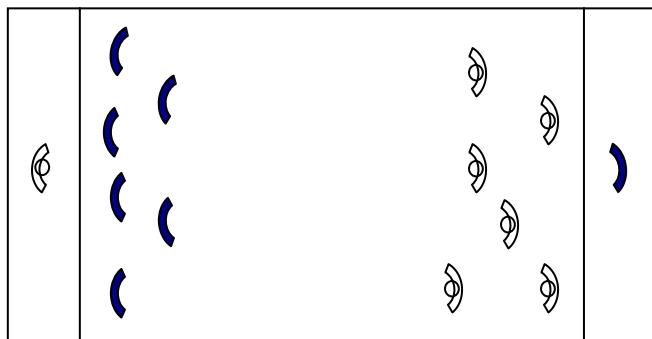
Remarques :

La haie peut être remplacée par 2 barres placées en parallèle sur le sol.

Relais simple. Peu de matériel

1 ballon par équipe ou 1 ballon par joueur.

La balle au capitaine



Eveil technique : passes – contrôle

Délimiter un terrain avec 8 plots ou cônes.

Constituer 2 équipes d'un nombre égal de joueurs, et placer 2 joueurs (les capitaines) dans les zones neutres, derrière chaque camp.

Chaque équipe essaie, en se faisant des passes, de transmettre le ballon à son capitaine qui devra, s'il le reçoit, le bloquer dans ses bras.

Quand le ballon tombe à terre, il est remis en jeu par l'équipe adverse.

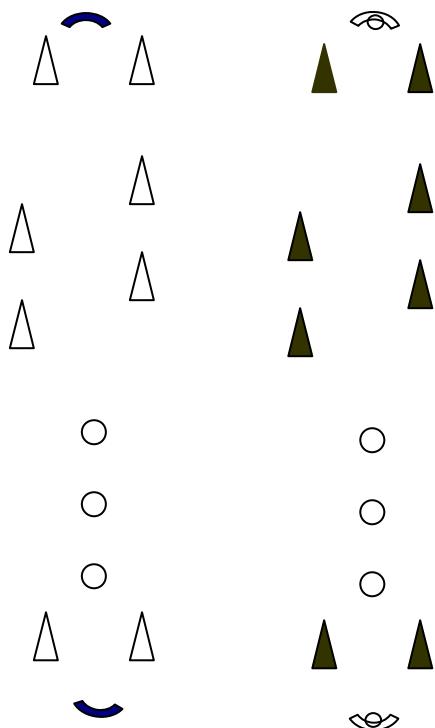
Qui marquera le plus de points en 2' ? N'oubliez pas de changer les capitaines à chaque manche !

Adaptation au football :

Même principe mais on joue en faisant progresser le ballon avec les pieds ou la tête. Pour qu'un point soit marqué, le capitaine doit bloquer le ballon au pied dans sa zone.

U7 U8 2ème journée

Motricité 2



Distance : 15 à 20 m
2 équipes de 5 joueurs minimum
Temps : 15 min

Au signal de l'éducateur, le joueur :
* traverse la forêt de quilles
* fait le tour des 3 cerceaux et tape dans la main de son partenaire qui s'engage dans l'atelier.

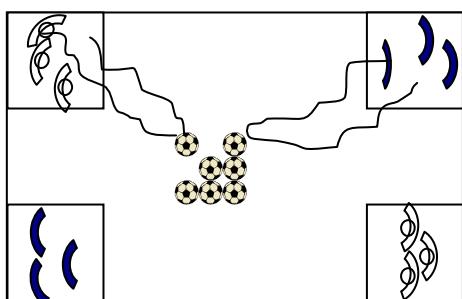
L'équipe qui arrive la 1^{ère} marque 1 point

Passage 1 :
pas de compétition : les joueurs découvrent le parcours (2')

Manche 1 :
Compétition sans ballon – 6 parties

Manche 2 : compétition avec ballon – 6 parties

Oiseaux de proie



Eveil technique : conduite – blocage

Un terrain de 20 x 20 m est délimité par des cônes.
Composer 4 équipes d'un nombre égal de joueurs.
Les équipes viennent se placer à chaque angle du carré de jeu (« nids »)

12 à 20 ballons sont placés à l'intérieur du carré, à l'intersection des diagonales.

Au signal de l'éducateur, les « oiseaux de proie » se précipitent sur les ballons et tentent d'en ramener à tour de rôle, le plus grand nombre dans leurs nids respectifs.

L'équipe qui a ramené le plus de ballons est déclarée vainqueur.

Dans un premier temps, joueur avec les mains.

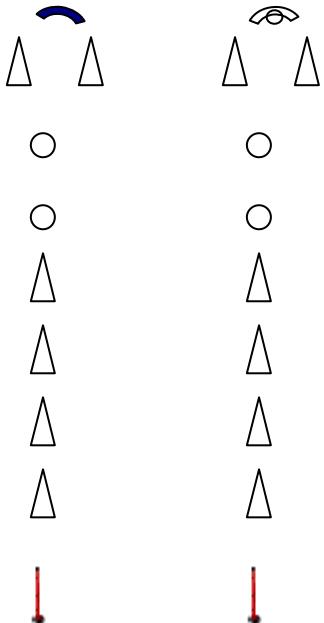
Adaptation au football :

Les joueurs ramènent les ballons en conduite avec les pieds.

Variante : mettre obstacles ou contraintes sur le trajet.

U7 U8 3ème journée

Motricité 3



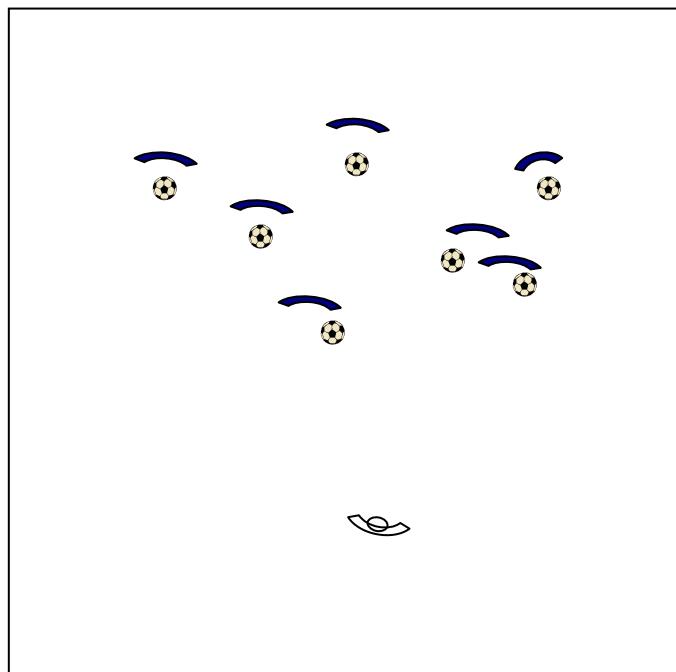
Départ entre 2 cônes.
Sauts à pieds joints dans 2 cerceaux
Slalom autour de cônes (4/5)
Demi-tour après avoir contourné le plot
Même itinéraire au retour.

Passage sans ballon dans un 1^{er} temps
Evolution avec un ballon ensuite.

Un ballon par équipe (relais) est suffisant,
mais un ballon par enfant est idéal.

Remarques :
Relais simple, nécessitant peu de matériel.
Adaptations possibles

Chat et souris



Dominante technique

Délimiter un terrain 15 x 15 m
15 joueurs avec un ballon chacun se déplace à l'intérieur d'une zone réduite.
1 chat sans ballon doit voler le ballon à l'un d'eux et le mettre en dehors de la zone.
Le joueur dépossédé du ballon devient alors 2^{ème} chat et coéquipier du 1^{er} pour voler d'autres ballons et ainsi de suite.

Objectifs : dribbles, opposition, notion de partenaires, adversaires.

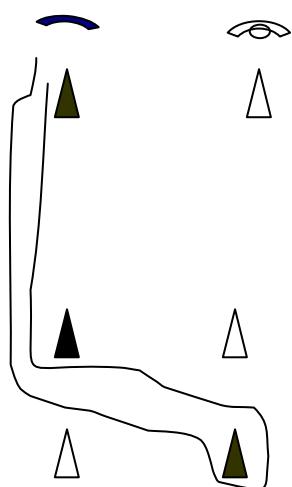
Observations pédagogiques :

- * Veiller à ce que les ballons sortis de la zone soient bien perdus
- * Faire sentir la coopération par rapport à l'objectif recherché et non pas à la couleur du maillot (un bleu dépossédé du ballon par un vert devient partenaire du vert)

Variante : 8 souris avec ballon et 8 chats sans ballon. La souris dépossédée du ballon reste souris et devient partenaire des autres pour conserver le plus longtemps possible des ballons. Séquence 3' maxi

U7 U8 4ème journée

Motricité 4

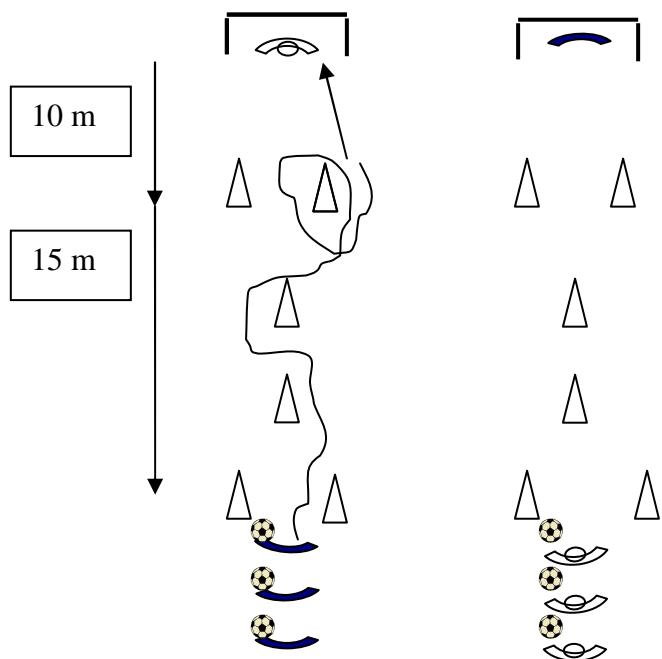


Le 1^{er} joueur de chacune des deux équipes effectue le cheminement indiqué sur le dessin. Il contourne deux plots en conduite de balle et passe le ballon à son partenaire en attente dès qu'il arrive au plot (A) ou (B). Penser à changer les équipes de côté afin que les enfants conduisent le ballon dans les 2 sens.

1/ Penser à DEMONTRER puis faire découvrir le relais plusieurs fois (4 à 5') en donnant 3 ballons à chaque équipe. (passages fréquents – ne pas attendre qu'un joueur termine pour faire partir le suivant). L'activité des enfants doit être importante dans cette période de découverte.

2/ Effectuer une compétition entre les deux équipes (1 seul ballon par équipe – règles définies plus haut). ANIMER et COMPTER les points. Proposer plusieurs manches en fonction du temps disponible.

Parcours conduite-frappes



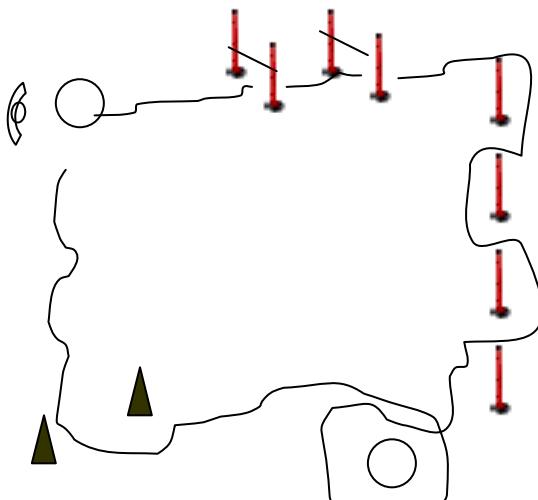
Conduire le ballon entre les plots, puis faire le tour d'un des plots de la porte et tirer au but.

Variante :

Tirer du mauvais pied.

U7 U8 5ème journée

Motricité 5



Les joueurs effectuent plusieurs passages sur un circuit fermé.

Le départ se fait au niveau du cerceau.

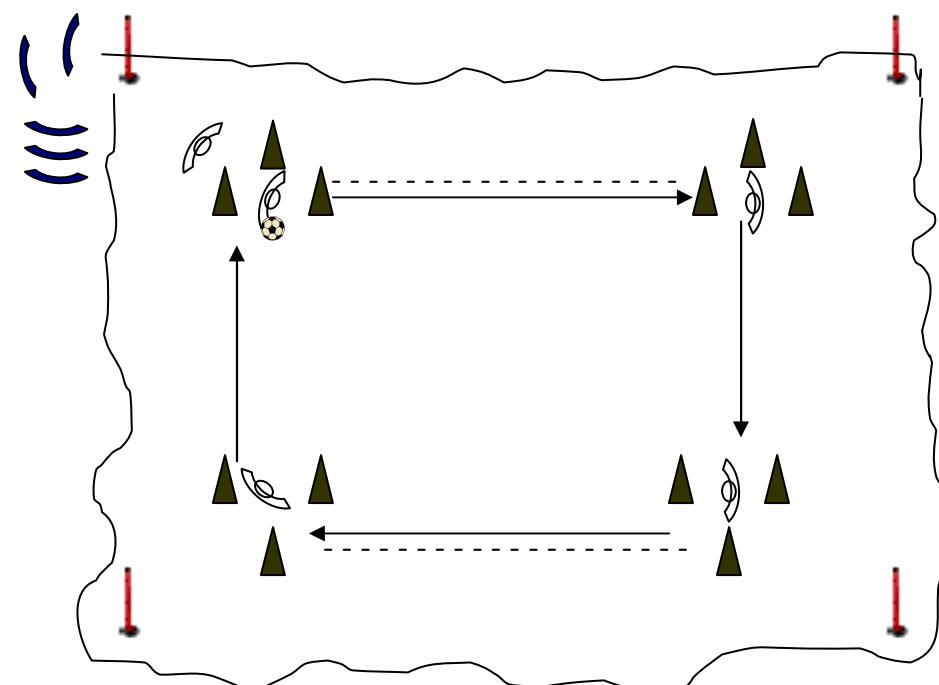
Chaque enfant conduit son ballon puis le fait passer sous la 1^{ère} haie (le joueur lui passe par-dessus) avant de le pousser à droite ou à gauche de la 2^{ème} haie (joueur toujours par-dessus), puis accomplit un slalom entre les 4 constri-foot.

Il poursuit en contournant le cerceau et fait passer le ballon par la porte en passant lui-même par l'extérieur.

Importance d'une démonstration de qualité.

Possibilité de faire partir une équipe dans un sens et l'autre équipe dans l'autre sens.

L'horloge



Contrôle – passes – conduite de balle

Surface du grand carré : 20 x 20 m

Distance entre les triangles : 10 m

Temps : 15'

Pour l'équipe qui se trouve dans les triangles : compter le nombre de passes effectuées

Pour l'équipe qui se trouve à l'extérieur : un joueur part, fait le tour du carré le plus rapidement possible et tape dans la main de son partenaire qui part à son tour.

On arrête les passes dès que le dernier joueur arrive

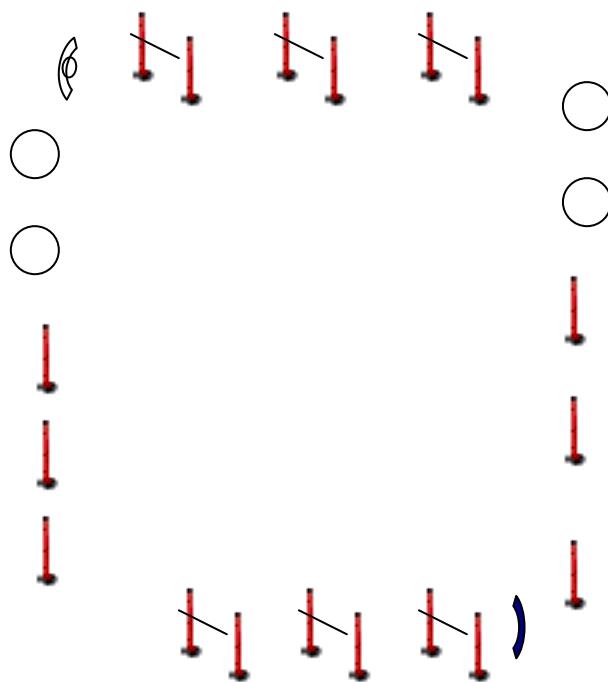
1^{ère} manche : sans ballon

2^{ème} manche : avec ballon

3^{ème} manche, etc... : avec ballon en rajoutant des obstacles.

U7 U8 6ème journée

Motricité 6



Les 2 équipes partent simultanément.

- franchissement des 3 haies
- slalom entre les piquets
- sauts à pieds joints dans les cerceaux
- franchissement des 3 haies
- slalom entre les piquets
- sauts à pieds joints dans les cerceaux
- à l'arrivée de son parcours, chaque joueur tape dans la main de son partenaire qui part à son tour.

L'équipe qui a fini la 1^{ère} remporte la 1^{ère} manche.

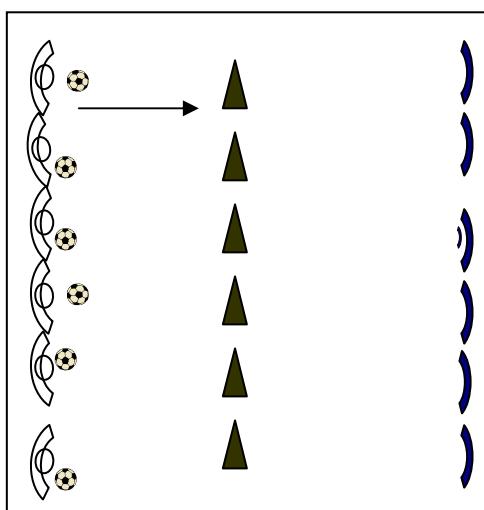
Variante :

Passage 1 : sans ballon

Passage 2 : avec ballon à la main

Passage 3 : ballon au pied (dans ce 3^{ème} cas, le ballon doit passer sous la haie et le joueur saute par-dessus ; contourner les cerceaux.

Abattre les quilles



Eveil technique : frappe - passe

Constituer 2 équipes d'un nombre égal de joueurs.

Former des couples de joueurs dans chaque équipe et placer les joueurs face à face à égale distance d'un cône (ou d'une quille), placé entre eux.

Le but est pour chaque couple de joueurs de toucher le plus grand nombre de fois le cône avec un ballon lancé à la main (séquences de 2')

Plusieurs manches possibles

Adaptation au football :

Même règle et même principe, mais les joueurs doivent, cette fois, jouer le ballon au pied.