

CATÉGORIE		U7 / U9		THEME TECHNIQUE			Conduite et tir		
But	Coupelle	Plot	Zones	Mannequin	Ballons	Joueurs	Conduite	Déplacement sans ballon	Déplacement avec ballon
<b>PROCÉDÉ ET OBJECTIF</b>		<b>COMPOTEMENTS ATTENDUS</b>			Durée	Effectif	Surface	Méthode péda	
EXERCICE : Motricité + Conduite et tir		Etre dynamique, positionné sur l'avant des pieds, s'aider des bras pour l'équilibre. Fréquence stable, rythme continu.			15 minutes	4 à 12	30 / 30	DIRECTIVE	
<b>BUTS / CONSIGNES</b>		<b>VARIABLES</b>							
2 équipes réparties chacune sur leur parcours (identiques). Répartir les joueurs équitablement aux 2 départs. Ballon en main sur la motricité (à gauche : pieds joints cerceaux puis saut de haie, à droite : pas chassés puis "esquives" entre les constrifoot) puis ballon au pied pour la conduite + tir. Après le tir, récupérer le ballon et repartir depuis l'autre départ. Marquer un maximum de buts (compétition individuelle ou par équipe)		Faire plusieurs manches Faire sous forme de relais : 2 départs en simultané, les suivants partent une fois que leur partenaire a fini le parcours Modifier les parcours de motricité							
<b>PROCÉDÉ ET OBJECTIF</b>		<b>COMPOTEMENTS ATTENDUS</b>			Durée	Effectif	Surface	Méthode péda	
EXERCICE : "Le démolisseur" : Conduite et maîtrise de balle + Tir		Ballon proche de soi, maximum de contacts (1pas = 1contact), lever la tête régulièrement. Utiliser les 2 pieds et différentes surfaces de contacts. / Tir-Passe : plat du pied ou cou de pied			15'	1 à 12	30 / 30	DIRECTIVE	
<b>BUT / CONSIGNES</b>		<b>VARIABLES</b>							
4 équipes composée de 1 à 3 joueurs. Départ en conduite entre les coupelles, contourner le plot de sa couleur puis tirer dans son but. Si but marqué, le joueur se dirige vers le château (tas de coupelles au centre du terrain) défendu par l'éducateur qui fait tourner sur lui un filet de ballon avec un ballon dedans. Objectif : récupérer une coupelle de sa couleur sans se faire toucher. La première équipe à avoir posé toutes ses coupelles sur le constrifoot gagne		Faire plusieurs manches Ajouter des obstacles lors de la conduite : cerceaux, haies, plots, etc.							
<b>PROCÉDÉ ET OBJECTIF</b>		<b>COMPOTEMENTS ATTENDUS</b>			Durée	Effectif	Surface	Méthode péda	
EXERCICE : "Le Béréth" : Conduite et tir		Ballon proche de soi, maximum de contacts (1pas = 1contact), lever la tête régulièrement. Utiliser les 2 pieds et différentes surfaces de contacts. / Tir-Passe : plat du pied ou cou de pied			15	2gb + 4 à 8j	30 / 20	DIRECTIVE	
<b>BUT / CONSIGNES</b>		<b>VARIABLES</b>							
Compétition par équipe Un numéro est attribué à chaque joueur des 2 équipes. A son annonce, le joueur de chaque équipe dont le numéro est annoncé (exemple : "Numéro 1") récupère le ballon et réalise le parcours de conduite (tour cerceau, et slalom) puis le 1er à marquer marque 1 point.		Faire plusieurs manches Changer les gardiens Changer les numéros des joueurs Modifier le parcours de conduite (ajouter ou supprimer des obstacles)							
<b>DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE</b>									
<b>PROCÉDÉ ET OBJECTIF</b>		<b>COMPOTEMENTS ATTENDUS</b>			Durée	Effectif	Surface	Méthode péda	
EXERCICE : "MARIO KART" : Conduite et jonglerie		Ballon proche de soi, maximum de contacts (1pas = 1contact), lever la tête régulièrement. Utiliser les 2 pieds. / Jonglages : pied dur, jambe tendue, équilibre bras, utiliser coup de pied (lacets)			15 minutes	10 maxi	40 / 30	DIRECTIVE	
<b>BUT / CONSIGNES</b>		<b>VARIABLES</b>							
Piste en blanc délimitée par les lignes noir sur le schéma (tracer la piste avec des coupelles : varier la largeur + changements de direction et déposer différents obstacles : cerceaux, haies, plots, "barrières"). Les joueurs sont par 2. Faire X tours de piste, l'autre est en jonglerie. A chaque sortie de piste, le joueur reste immobile 5 secs. Le partenaire doit faire un maximum de jongles dans son carré en cumulant son score (ex: 1.2.3. tombe. 4.5.6.7 tombe. 8.9.10 etc)		Faire la course sous forme de relais en binôme A chaque sortie de piste remplacer la pénalité de 5 secondes par 5 jonglages (pied/main ou normal)							

