

Séance U6U7

Afin d'optimiser le travail de l'éducateur sur ce jeune public nombreux, il est nécessaire d'optimiser l'espace de travail et permettre à chaque joueur de pratiquer activement en diminuant les temps d'attente.

Pour cela, la mise en place de 4 ateliers va permettre d'aborder les aspects techniques et physique.

- 1 atelier motricité / proprioception
- 1 atelier technique
- 1 atelier Jeu
- Le Match

Chaque atelier d'une durée de 15 minutes, encadré par un éducateur, fournit le cadre de la séance. La préparation et la mise en place de la séance devront être effectués avant l'arrivée des joueur afin d'optimiser les temps de travail.

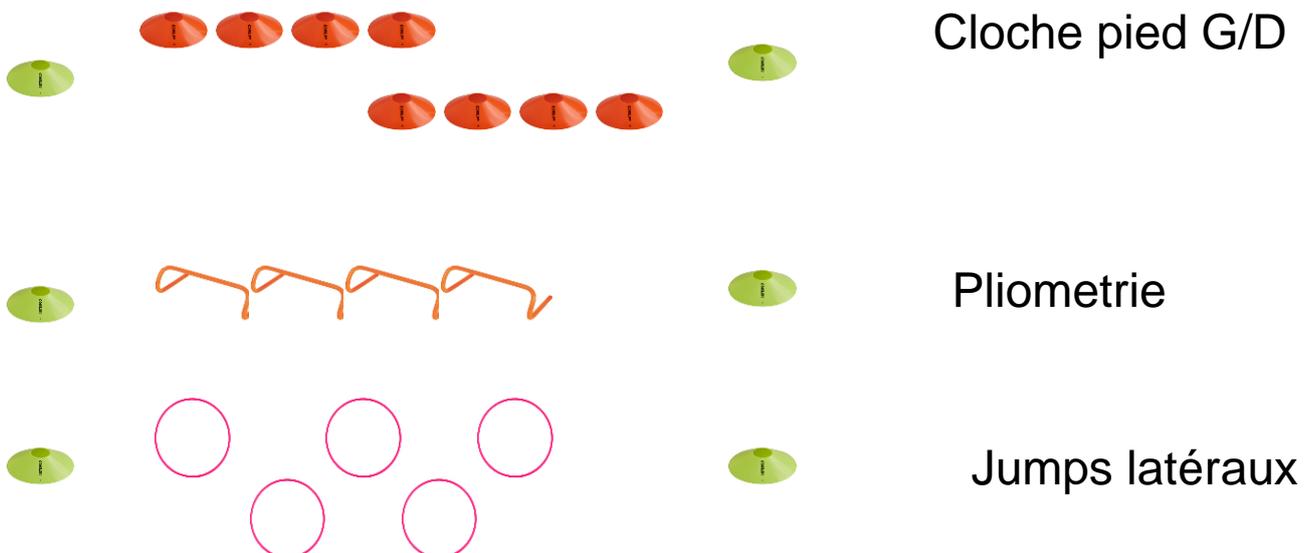
➤ Atelier motricité/proprioception

Sur cette atelier on privilégiera

- les pas chassés, les pas brésiliens
- les courses arrière
- les jumps : cloche pied, pliometrie, corde à sauter, pieds joints
- la motricité : échelle suisse etc

Pour permettre un attrait de ce travail, on peut privilégier un défi entre 2 joueurs, une course relais, la capacité de mettre en place un ballon.

Exemple :

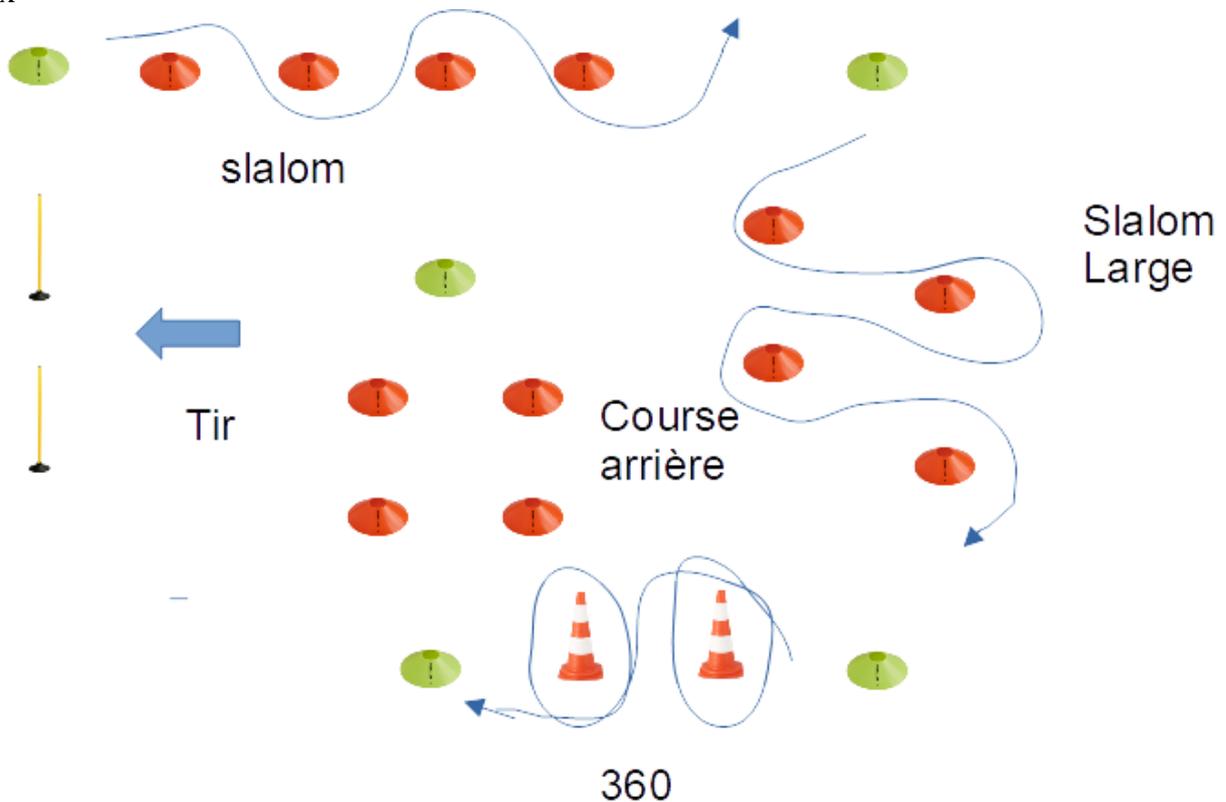


➤ Atelier technique

Permettre en début d'année que chaque joueur ait un ballon pour une bonne familiarisation avec comme objectif final de marquer un but.

Prévoir un circuit type training, avec des circuits slalom et des courses arrières. Prévoir des évolutions sur ce circuit.

Ex



➤ Atelier Jeu

Proposer un jeu en relation football. De nombreux exemples sont disponibles sur internet.

Par exemple le jeu du bété.

En lien, un document « les jeux » est consultable sur le site.

➤ Atelier match

Privilégier un mini tournoi entre les joueurs. Éviter de mettre un gardien pour une bonne participation.