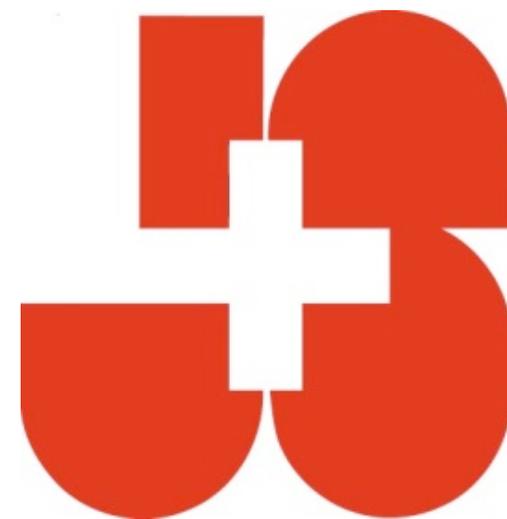
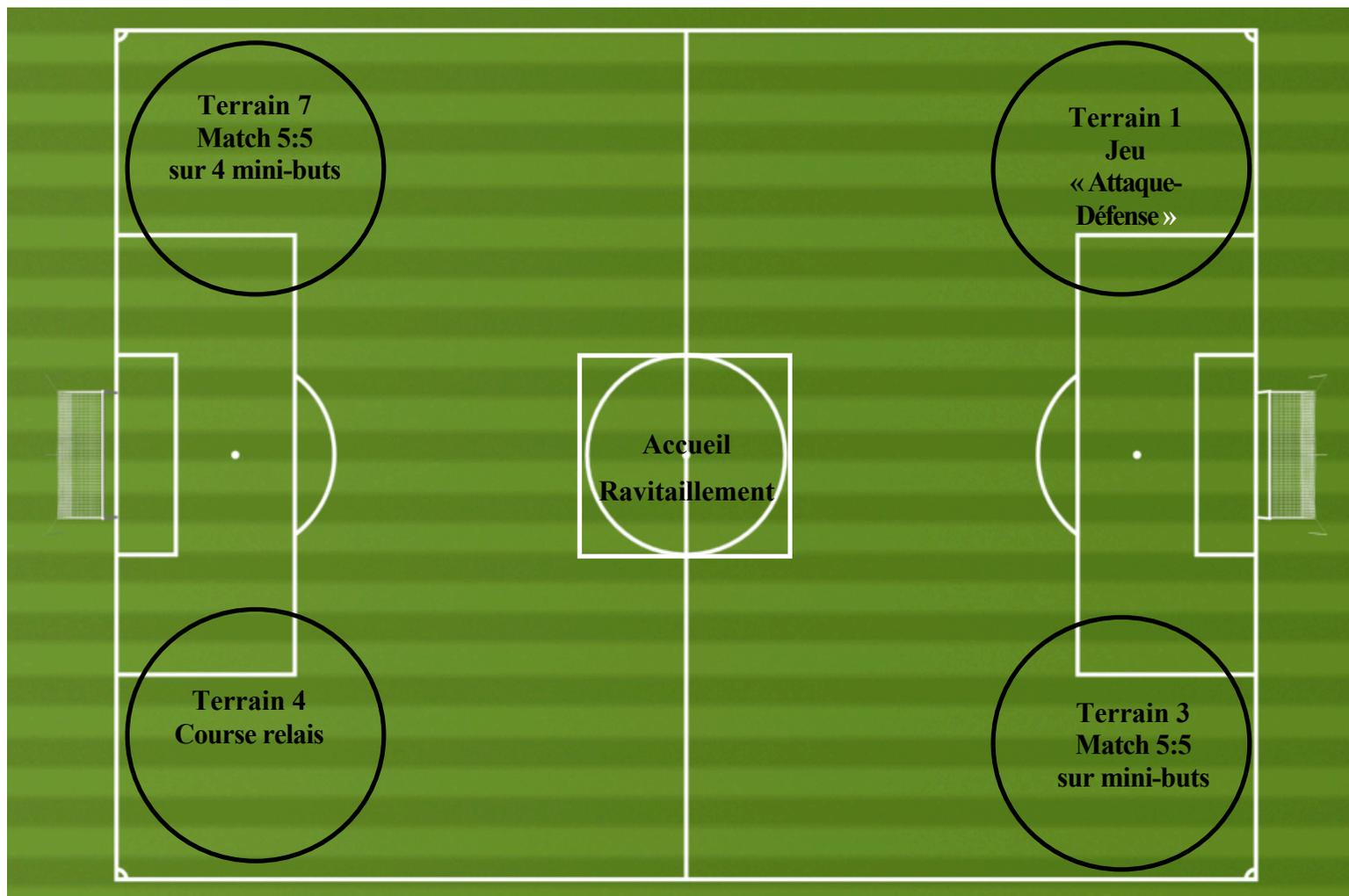


COURS D'INTRODUCTION J&S KIDS



DOSSIER FOOTBALL



Chaque activité dure 10 minutes.

Entre chaque activité, une pause de 3 minutes est prévue pour le changement de terrain.

Après la 2^{ème} activité, une mi-temps de 10 minutes est prévue pour le ravitaillement.

Terrain 1 :

Jeu « attaque-défense ».

Consignes :

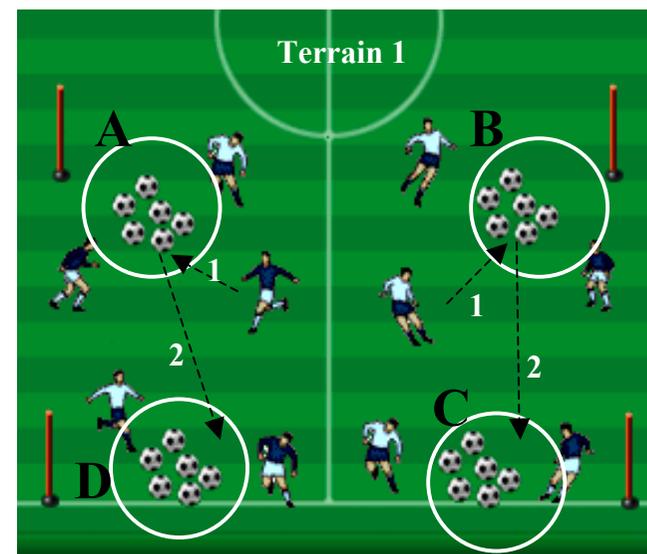
- Les joueurs bleus « défendent » les cercles A et C et « attaquent » dans les cercles B et D
- Les joueurs blancs « défendent » les cercles B et D et « attaquent » dans les cercles A et C
- Les joueurs doivent seulement prendre et déposer un ballon à la fois
- Il n'est pas possible d'empêcher un joueur adverse de déposer un ballon dans un cercle

Matériel :

- 4 piquets
- 20 ballons
- 10 dossards (2 couleurs)
- 20 assiettes

Déroulement :

1. Le joueur bleu ou blanc prend le ballon dans son cercle
2. Il court le déposer dans le cercle adverse



Terrain 2 :

Match 5:5 sur mini-buts.

Consignes :

- 5 touches de balle maximum
- Remise en touche au pied
- Engagement derrière le but

Matériel :

- 2 mini-buts
- 5 ballons
- 6 assiettes
- 10 dossards (2 couleurs)
- 4 piquets ou cônes



Terrain 3 :

Course relais

Consignes :

- 1^e passage avec le ballon dans les mains
- 2^e passage avec le ballon au pied
- 3^e passage avec le ballon sous le maillot
- Les joueurs attendent la passe derrière leur cône / piquet

Matériel :

- 10 piquets
- 7 ballons
- 4 cerceaux
- Scotch de carrossier
- 2 cônes
- 8 assiettes

Déroulement :

1. A effectue le slalom entre les assiettes
2. A passe dans le cerceau avec le ballon
3. A s'assoit dans le cerceau et le remonte jusqu'au dessus de la tête
4. A transmet le ballon à B
5. B prend le ballon et effectue le parcours inverse avant de donner à C
6. Etc. jusqu'à E



Terrain 4 :

Match 5:5 sur 4 mini-buts.

Consignes :

- Touche de balle libre
- Remise en touche au pied
- Engagement derrière le but

Matériel :

- 8 cônes
- 6 ballons
- 10 dossards (2 couleurs)
- 6 assiettes



DUREE TOTALE : 60 MINUTES

(4 * 10-12 MINUTES AVEC UNE PAUSE DE 10 MINUTES APRES 2 POSTES)