

CENTRE DE DÉVELOPPEMENT DU CLUB – Les Montagnards

Départ actif

Catégorie U6



initiation, jeu à 4 contre 4

travail sans opposition et avec opposition modérée

- développement moteur (coordination, équilibre, agilité/proprioception/ressenti)
 - apprivoiser le ballon (conduite de balle, passe, tir, jonglage)
 - prendre plaisir à jouer au ballon
 - relation avec le ballon
 - prendre et avoir confiance en soi
 - relations de groupe
 - jeu
-
- lieu de pratique : le club
 - interaction avec chaque enfant et ses parents avant (leurs attentes), pendant (retour sur les acquisitions) et après (bilan de fin de saison), le tout par le département technique

en surligné, les ajouts des connaissances à acquérir lors d'un changement de catégorie

Directeur technique – 2022 **Vincent DERNONCOURT**

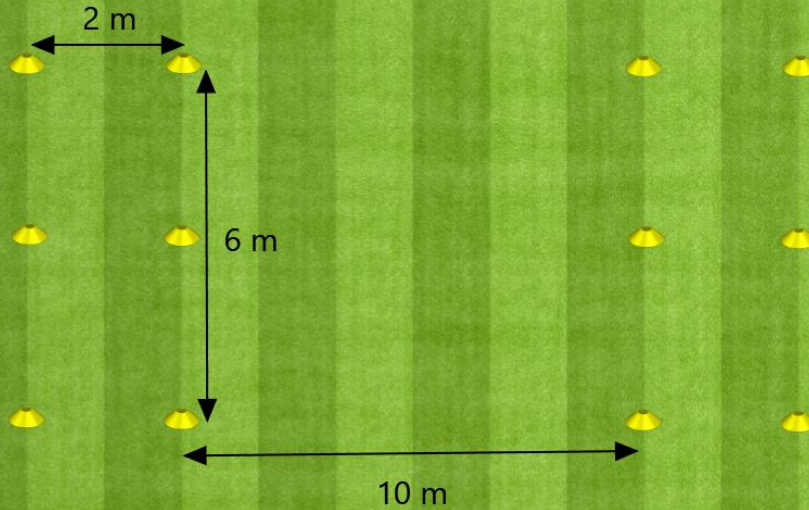
© **Stéphane PORTE**

semaine 1 et 7 / atelier 1

durée de l'atelier 10 minutes

amener le ballon dans la maison : a) marcher en faisant tourner le ballon autour du ventre par la droite, 1 fois
marcher en faisant tourner le ballon autour du ventre par la gauche, 1 fois
b) marcher en poussant le ballon avec le pied droit, ballon près du pied, 1 fois
marcher en poussant le ballon avec le pied gauche, ballon près du pied, 1 fois

jonglage : main (1)-pied (2)-main (3) pied droit, 3 minutes
pied gauche, 3 minutes



semaine 1 et 7 / atelier 2

durée de l'atelier 10 minutes

coordination / équilibre / agilité / proprioception / ressenti :

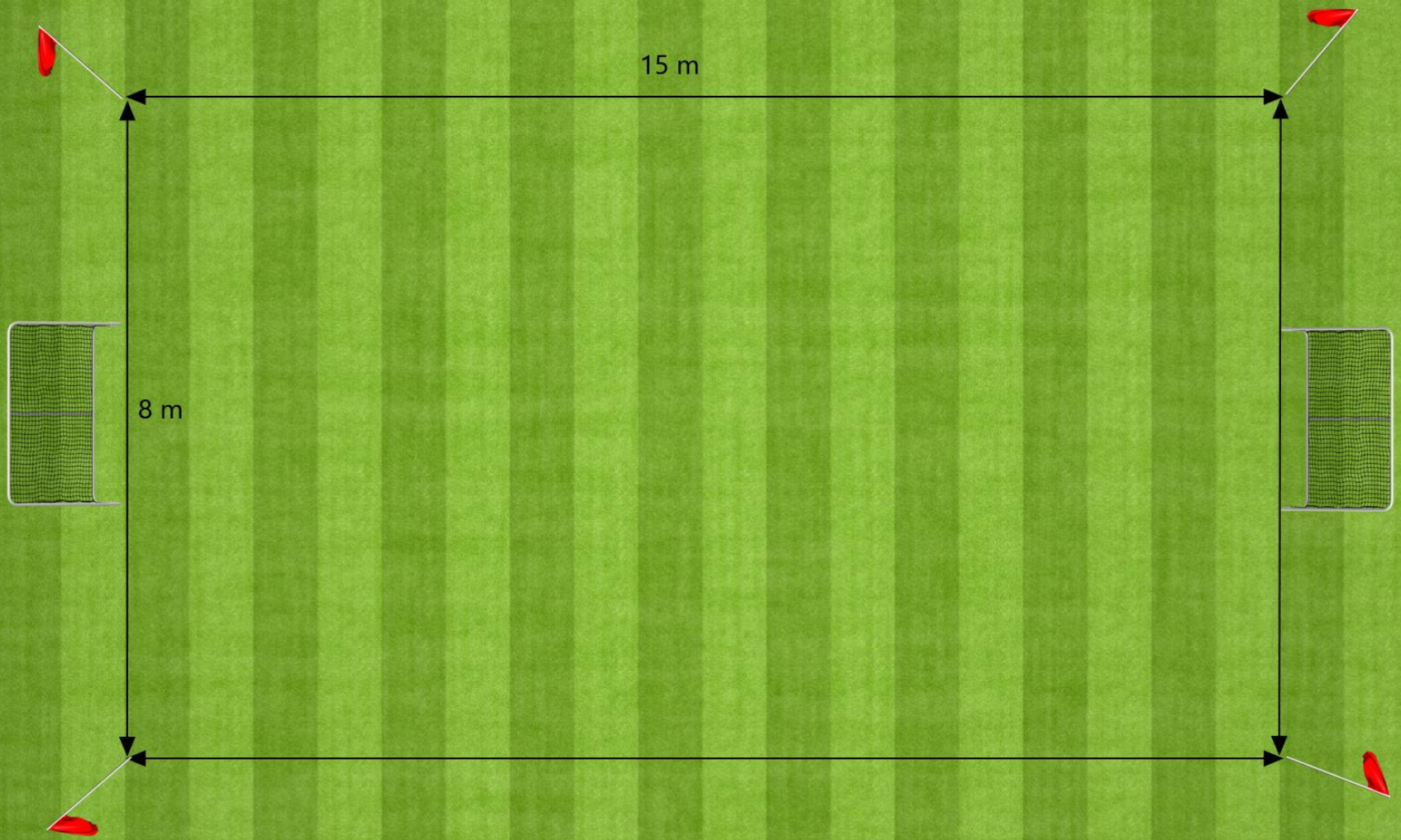
- a) slalom en courant avec le ballon dans les mains, 1 fois en marche avant, 1 fois en marche arrière
- slalom en courant avec le ballon dans la main droite, 1 fois en marche avant, 1 fois en marche arrière
- slalom en courant avec le ballon dans la main gauche, 1 fois en marche avant, 1 fois en marche arrière
- b) sauter dans les cerceaux pieds joints, garder le ballon dans les mains, 2 fois avec saut en avant, 2 fois avec saut en arrière

* si encore du temps, recommencer l'exercice



semaine 1 et 7 / atelier 3
durée de l'atelier 10 minutes

jeu

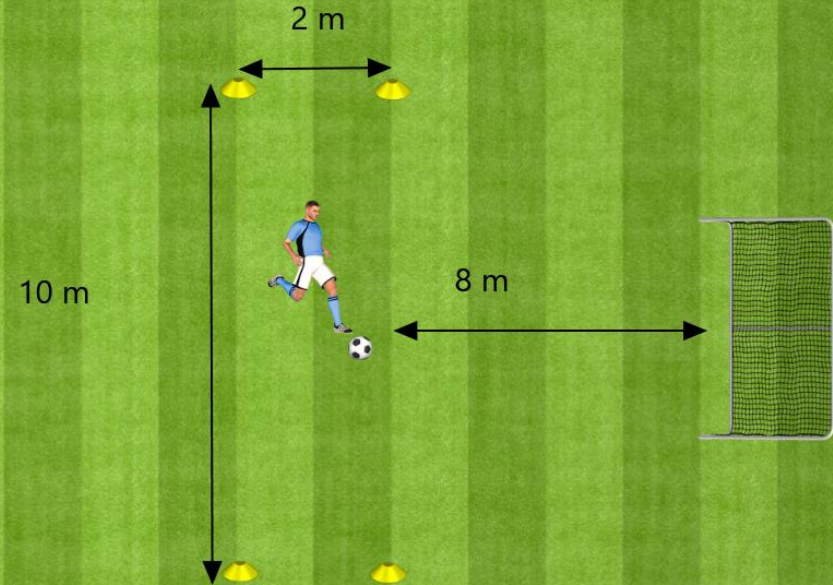
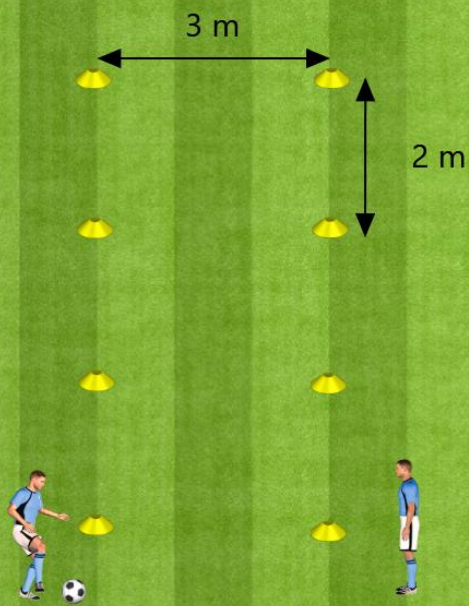


semaine 1 et 7 / atelier 4

durée de l'atelier 10 minutes

passes et tirs : a) passes face à face en restant sur place, 5 minutes

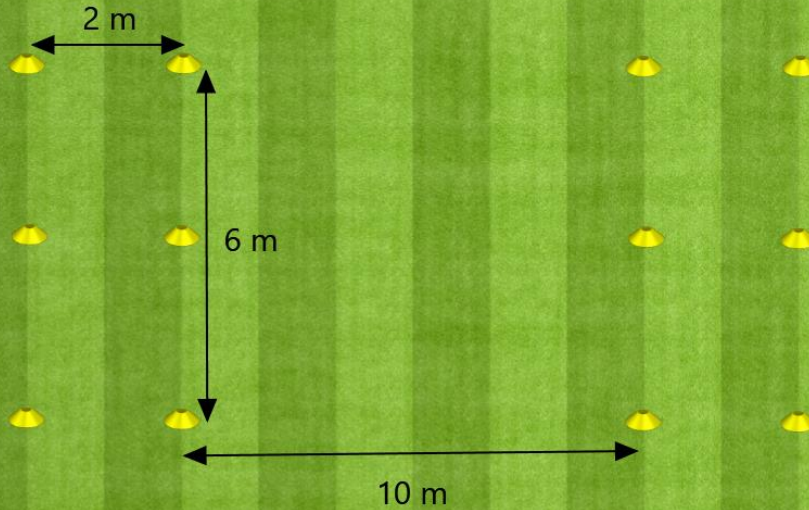
b) tirs au but avec ballon arrêté, juste la course, 5 minutes (gardien pas obligatoire)



semaine 2 et 8 / atelier 1

durée de l'atelier 10 minutes

- amener le ballon dans la maison :
- a) ballon au sol, le pousser avec la main droite, 1 fois
 - ballon au sol, le pousser avec la main gauche gauche, 1 fois
 - ballon au sol entre les jambes, le pousser avec les mains, 1 fois
 - ballon au sol entre les jambes, en marche arrière tirer le ballon avec les mains, 1 fois
 - b) courrir avec le ballon dans les pieds (près des pieds), 2 fois
- jonglage :
- main (1)-pied (2)-main (3) pied droit, 3 minutes
 - pied gauche, 3 minutes



semaine 2 et 8 / atelier 2

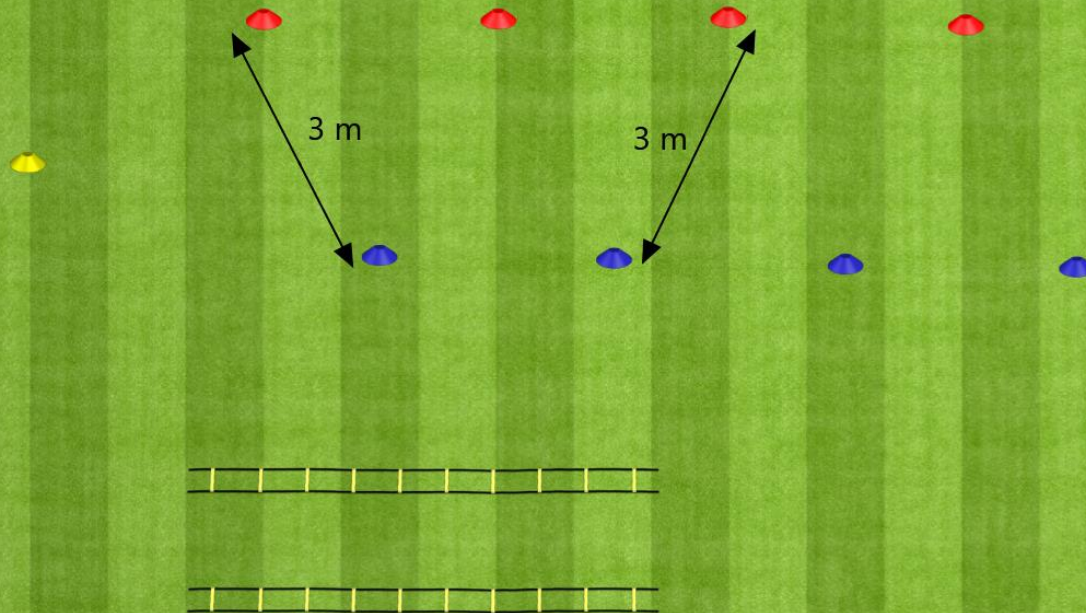
durée de l'atelier 10 minutes

coordination / équilibre / agilité / proprioception / ressenti :

a) pieds, mains au sol et fesses en l'air, se déplacer d'un plot à l'autre en marche avant, 2 fois
pieds, mains au sol et fesses en l'air, se déplacer latéralement d'un plot à l'autre, 2 fois

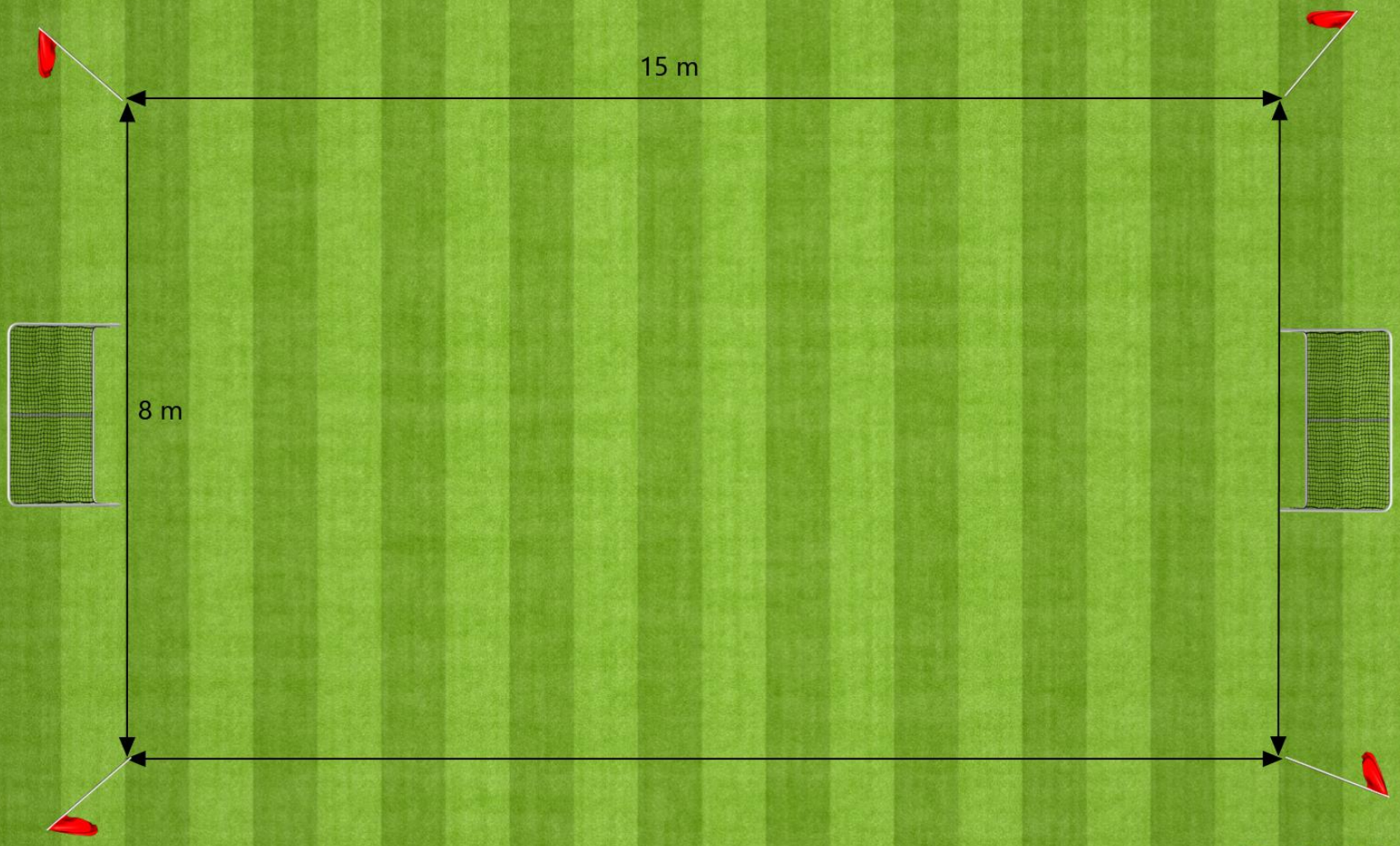
b) échelle : 1 un pied dans chaque espace, 1 fois
2 progression pieds joints, 1 fois
3 2 cloche pied droit, 2 cloche pied gauche, 1 fois
4 progression un espace sur deux, 1 fois

* si encore du temps, recommencer l'exercice



semaine 2 et 8 / atelier 3
durée de l'atelier 10 minutes

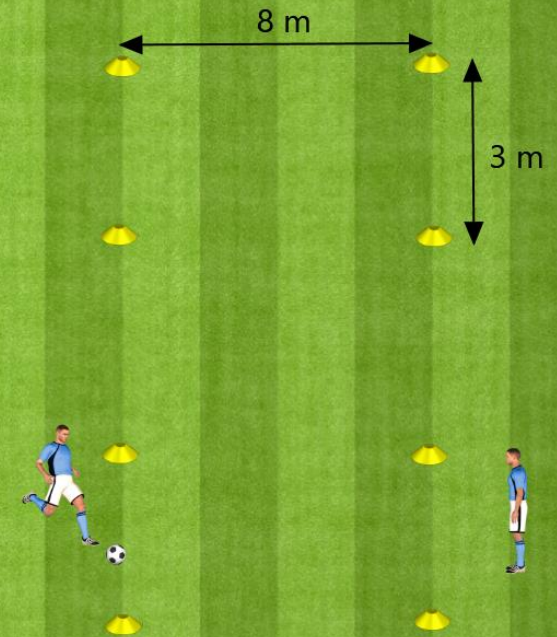
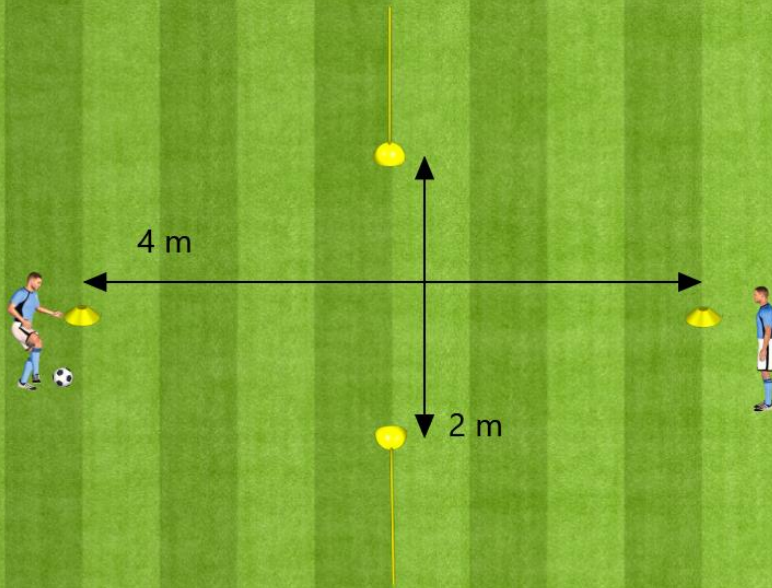
jeu



semaine 2 et 8 / atelier 4

durée de l'atelier 10 minutes

- passes et tirs : a) passes face à face, faire passer le ballon dans la porte, 5 minutes
b) tirs au but face à face, faire entrer le ballon dans le but adverse, 5 minutes

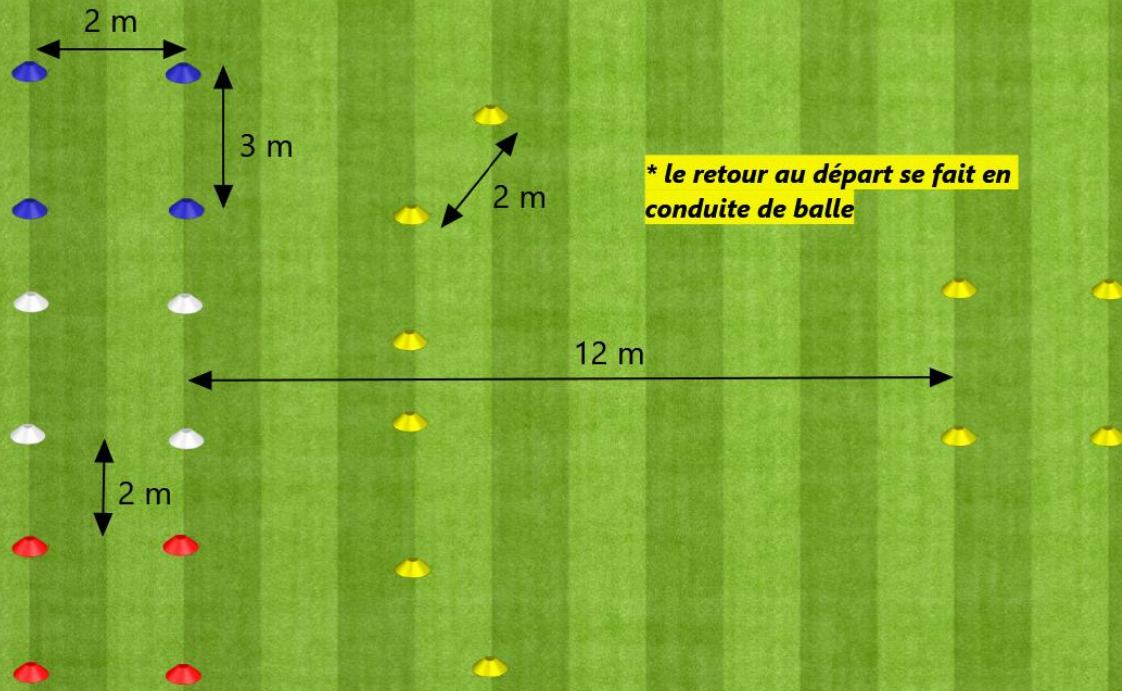


semaine 3 et 9 / atelier 1

durée de l'atelier 10 minutes

amener le ballon dans la bonne maison en passant par la porte, au signal de l'éducateur : a) avec le ballon sur la tête, 1 fois
avec le ballon dans le dos, 1 fois
avec les pieds en conduite de balle, ballon près des pieds, 2 fois

jonglage : main (1)-pied (2)-main (3) pied droit, 3 minutes
pied gauche, 3 minutes



semaine 3 et 9 / atelier 2

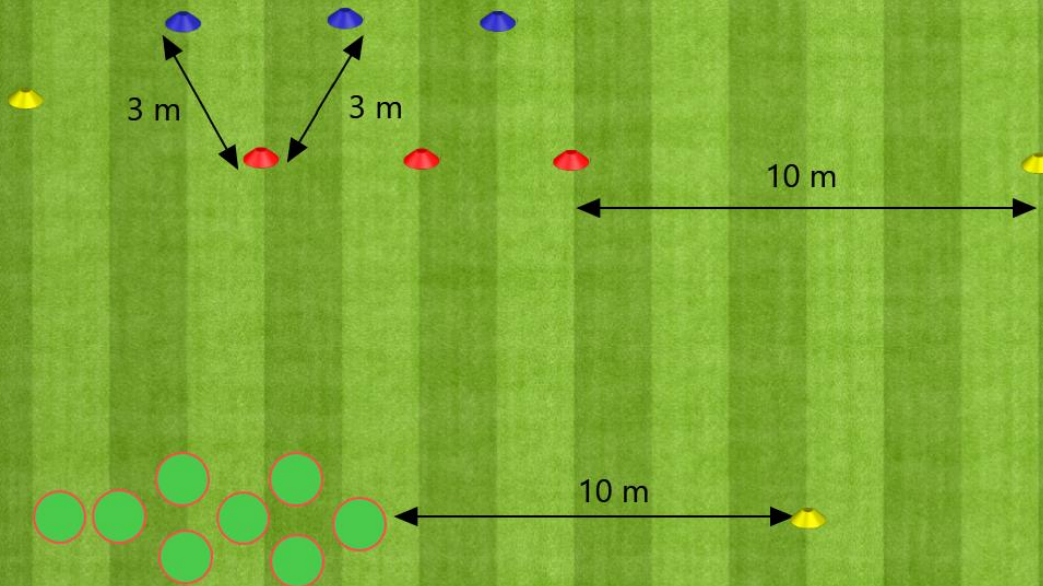
durée de l'atelier 10 minutes

coordination / équilibre / agilité / proprioception / ressenti :

a) ballon dans les mains, faire flexion à chaque plot. rouge pour le pied droit, bleu pour le pied gauche, à la fin du parcours faire conduite de balle jusqu'au plot, 2 fois

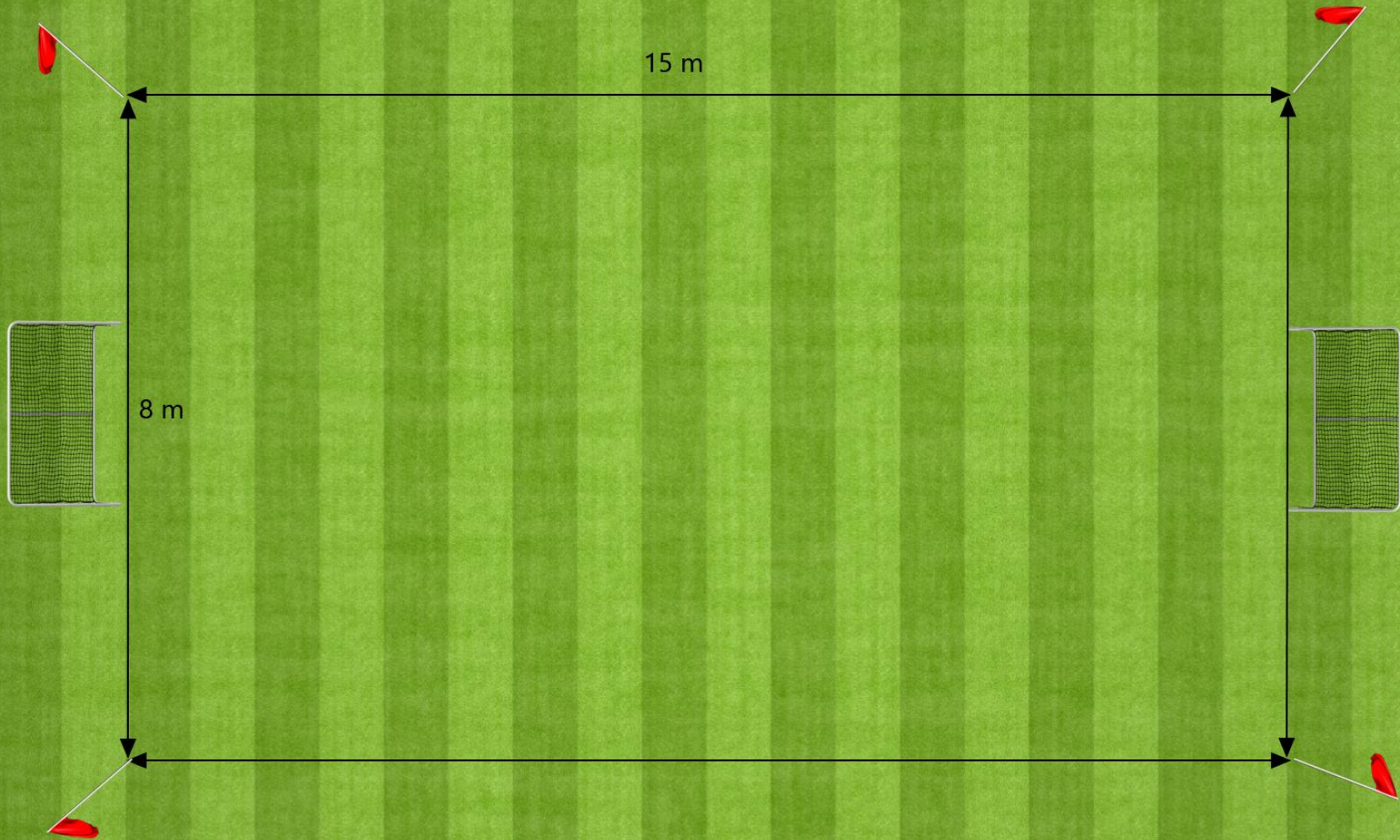
b) cerceaux avec le ballon dans les mains, 1 cerceau pour pieds joints, 2 cerceaux pour écarter les pieds. à la fin du parcours faire conduite de balle jusqu'au plot, 2 fois

* si encore du temps, recommencer l'exercice



semaine 3 et 9 / atelier 3
durée de l'atelier 10 minutes

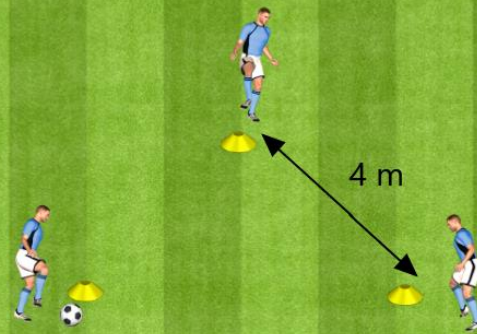
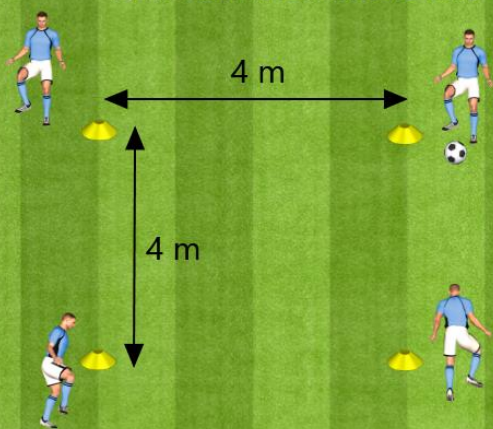
jeu



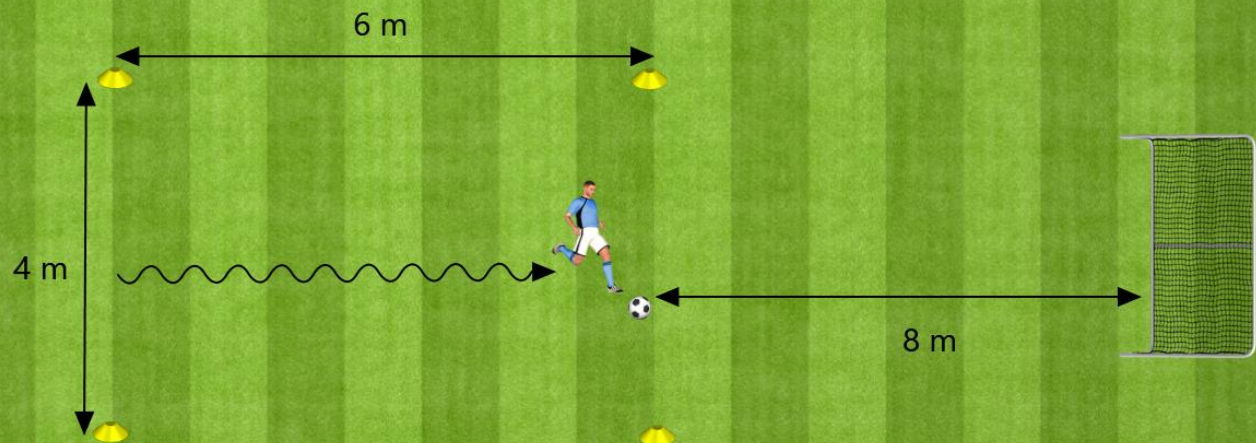
Pro Training 3D

semaine 3 et 9 / atelier 4
durée de l'atelier 10 minutes

passes et tirs : a) passes en groupe de 3 ou 4 joueurs, 5 minutes
b) tirs au but, conduite de balle + frappe, 5 minutes



*** faire quelques passes dans un sens, puis dans l'autre**

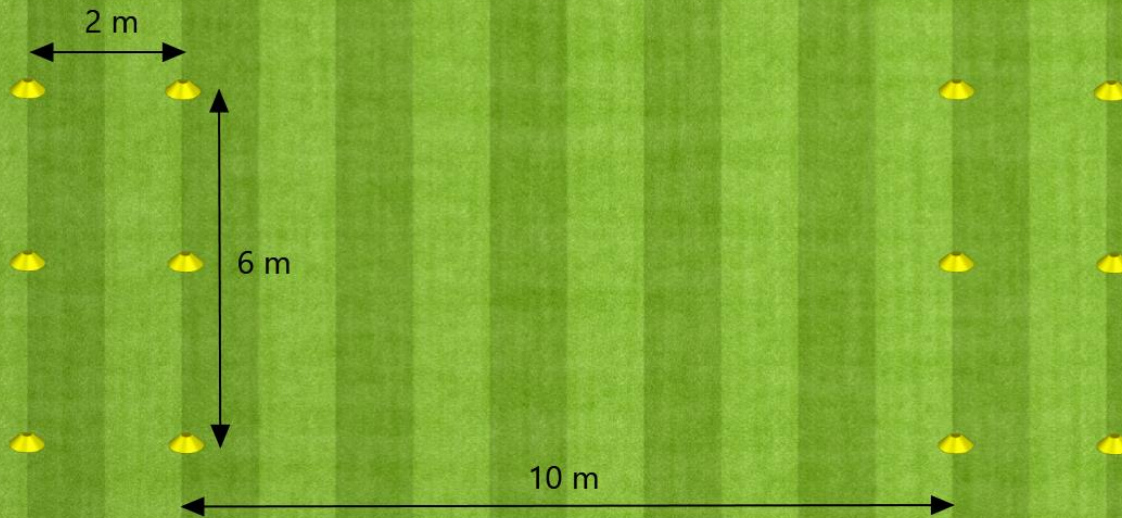


semaine 4 et 10 / atelier 1

durée de l'atelier 10 minutes

amener le ballon dans la maison : a) courrir en faisant tourner le ballon autour du ventre par la droite, 1 fois
courrir en faisant tourner le ballon autour du ventre par la gauche, 1 fois
b) courrir en poussant le ballon avec le pied droit, ballon près du pied, 2 fois
courrir en poussant le ballon avec le pied gauche, ballon près du pied, 2 fois

jonglage : main (1)-pied (2)-main (3) pied droit, 3 minutes
pied gauche, 3 minutes



semaine 4 et 10 / atelier 2

durée de l'atelier 10 minutes

coordination / équilibre / agilité / proprioception / ressenti :

a) pieds, mains au sol et fesses en l'air, en marche avant direction plot rouge, en marche arrière direction plot bleu, 2 fois
pieds, mains au sol et fesses en l'air, se déplacer latéralement d'un plot à l'autre, 2 fois

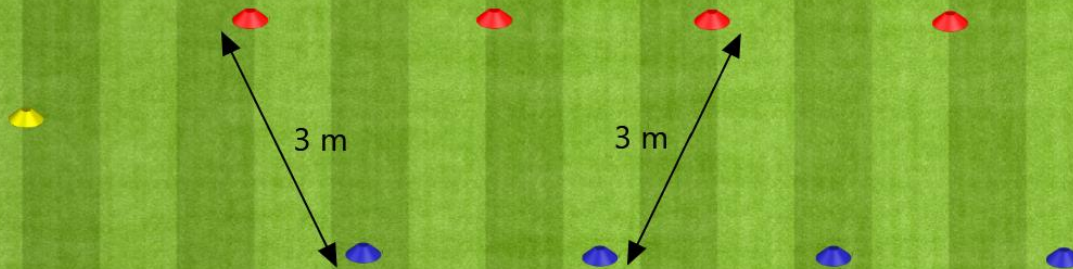
b) échelle : 1 un pied dans chaque espace, 1 fois

2 progression pieds joints un espace sur deux, 1 fois

3 2 cloche pied droit, 2 pieds joints, 1 fois

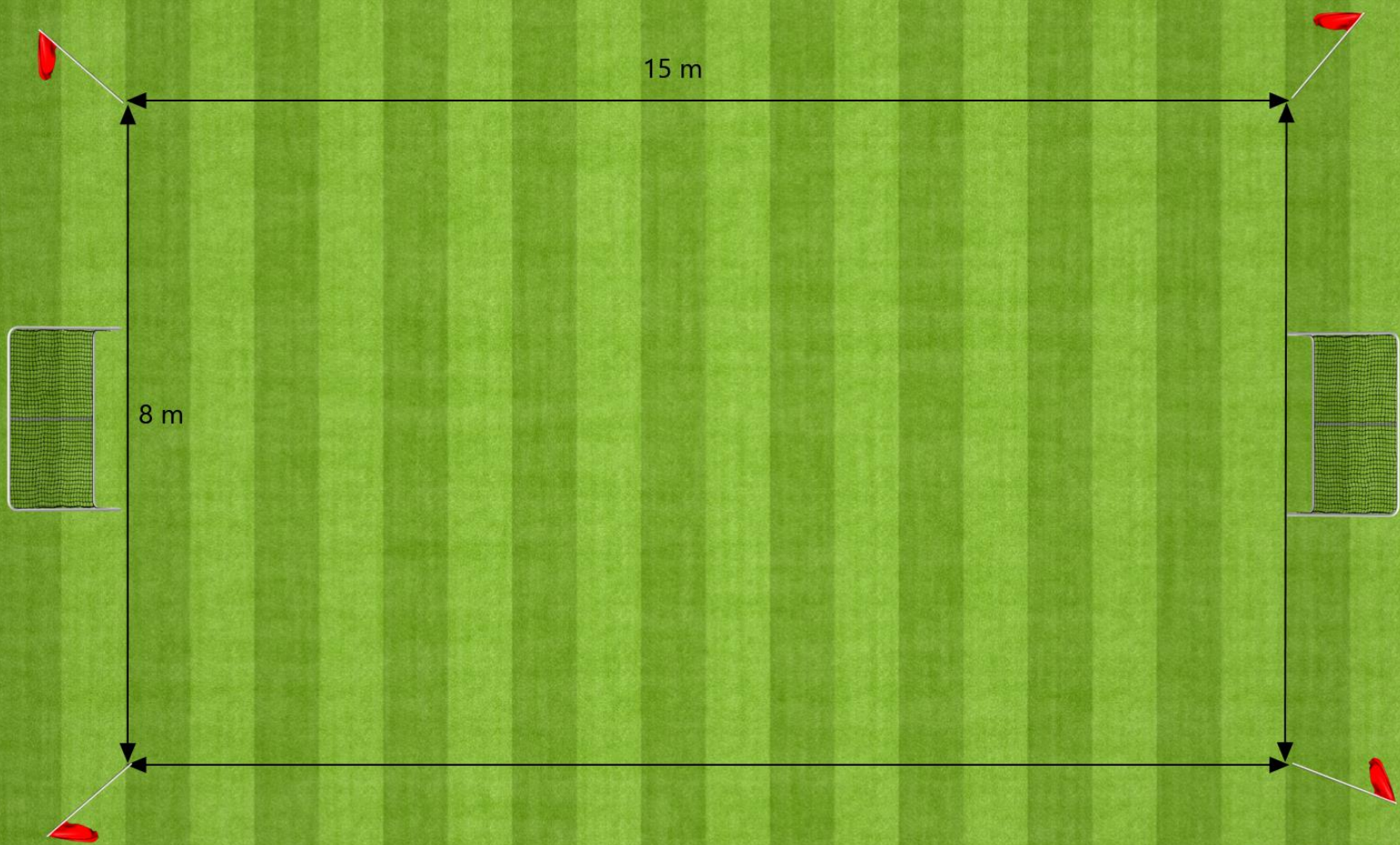
4 2 cloche pied gauche, 2 pieds joints, 1 fois

* si encore du temps, recommencer l'exercice



semaine 4 et 10 / atelier 3
durée de l'atelier 10 minutes

jeu



Pro Training 3D

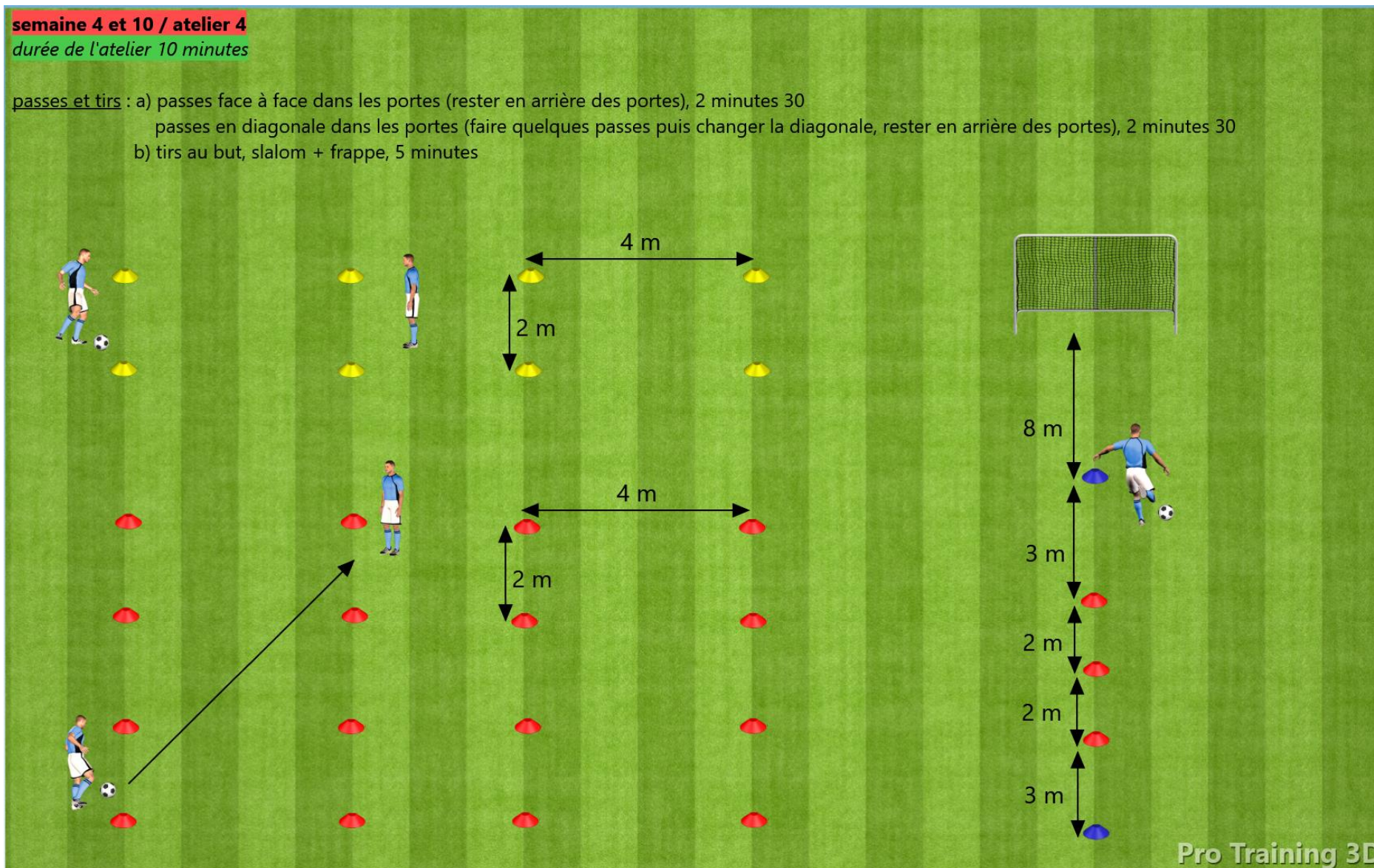
semaine 4 et 10 / atelier 4

durée de l'atelier 10 minutes

passes et tirs : a) passes face à face dans les portes (rester en arrière des portes), 2 minutes 30

passes en diagonale dans les portes (faire quelques passes puis changer la diagonale, rester en arrière des portes), 2 minutes 30

b) tirs au but, slalom + frappe, 5 minutes



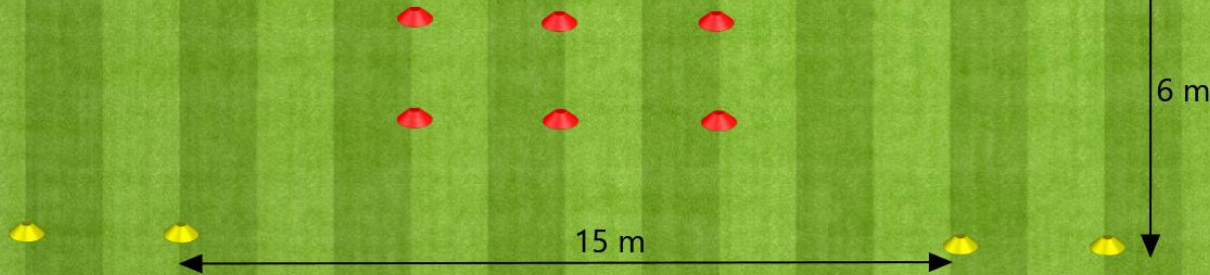
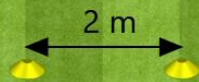
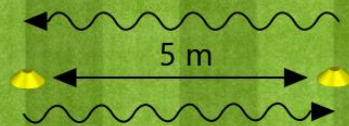
semaine 5 et 11 / atelier 1

durée de l'atelier 10 minutes

course relais en ligne droite, ballon au sol et le pousser main droite, 1 fois
le pousser main gauche, 1 fois
le pousser des deux mains en marche avant, 1 fois
le tirer des deux mains en marche arrière, 1 fois

amener le ballon dans la maison en passant par le pont, 2 fois

jonglage : main (1)-pied (2)-main (3) pied droit, 3 minutes
pied gauche, 3 minutes



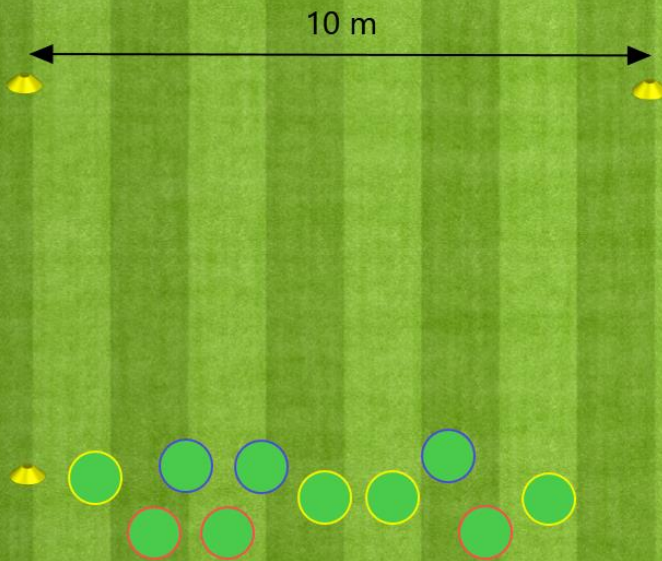
semaine 5 et 11 / atelier 2

durée de l'atelier 10 minutes

coordination / équilibre / agilité / proprioception / ressenti :

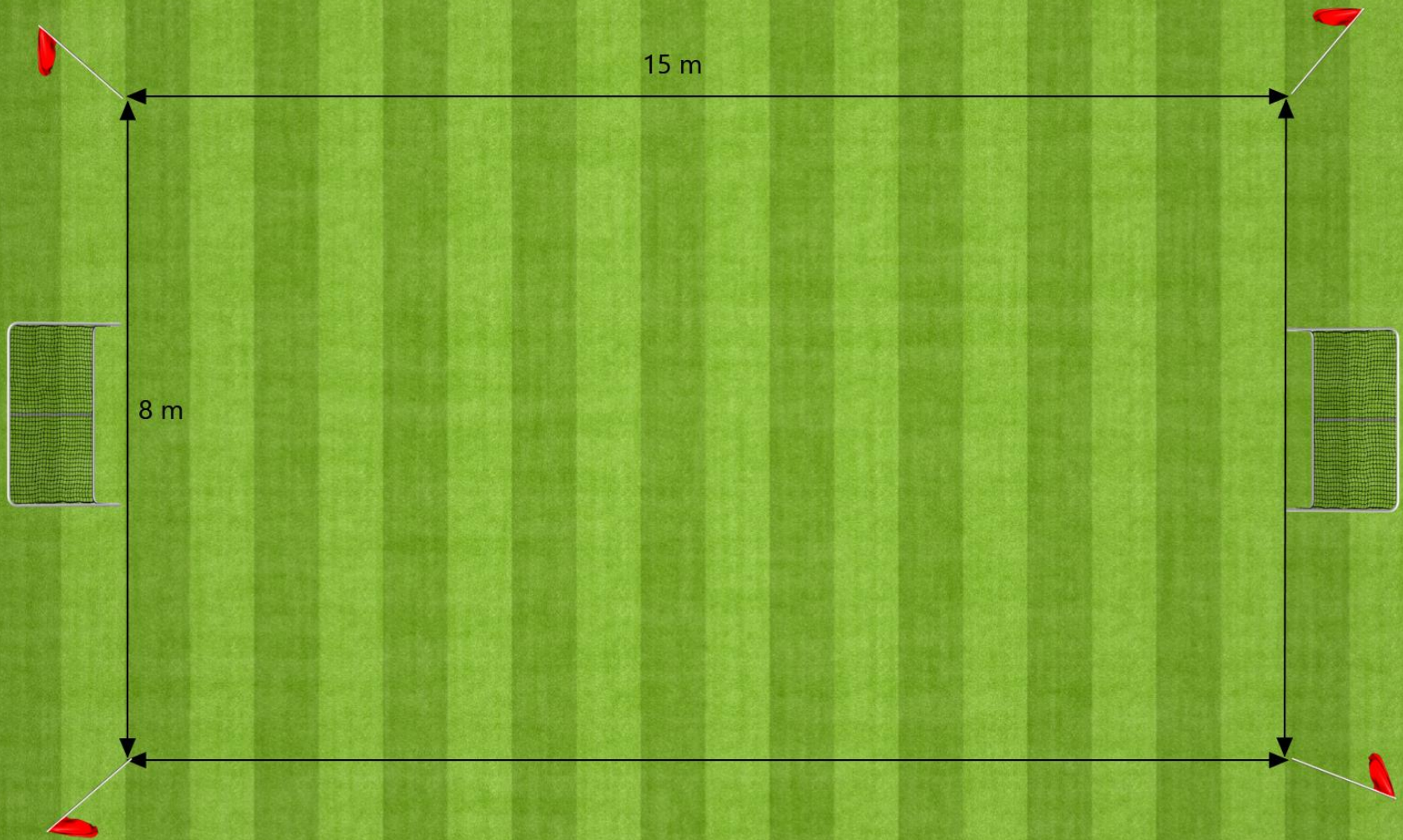
- a) ballon dans les mains, le faire passer entre les jambes à chaque fois, déplacement en marche avant, 2 fois
- ballon dans les mains, le faire passer entre les jambes à chaque fois, déplacement en marche arrière, 2 fois
- b) cerceaux, rouge pied gauche, bleu pied droit, jaune pieds joints

* si encore du temps, recommencer l'exercice



semaine 5 et 11 / atelier 3
durée de l'atelier 10 minutes

jeu

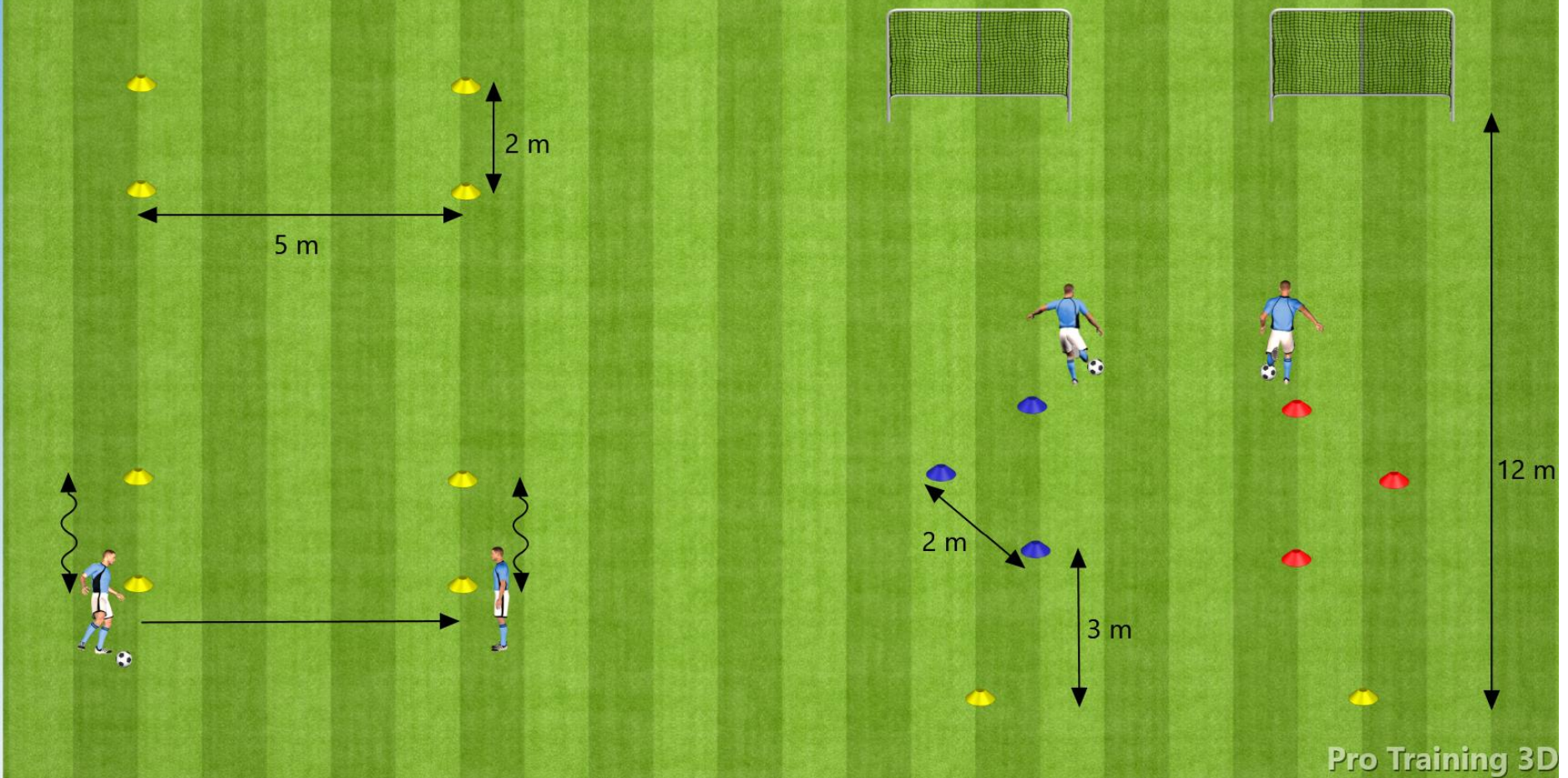


semaine 5 et 11 / atelier 4

durée de l'atelier 10 minutes

passes et tirs : a) je fais la passe face à moi et les deux joueurs font "l'essuie-glace" en pas chassés entre les deux plots, puis nouvelle passe. après la passe et donc le contrôle, le ballon reste en place, il sera rejoué après "l'essuie-glace", 5 minutes

b) slalom décalé + frappe, alterner 1 fois parcours bleu, 1 fois parcours rouge, 5 minutes



semaine 6 et 12 / atelier 1

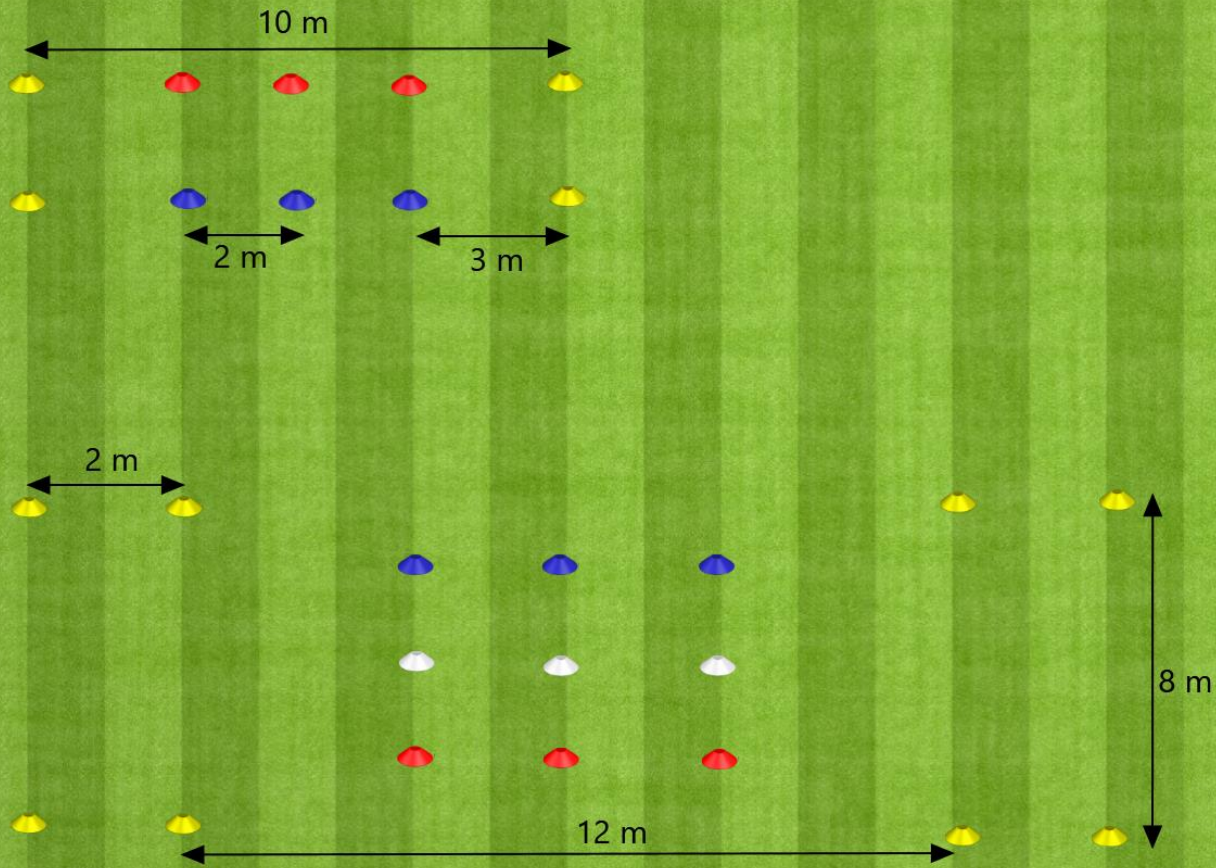
durée de l'atelier 10 minutes

course relais en slalom, ballon au pied, 1 fois

amener le ballon (au pied) dans la maison en passant par le slalom, 2 fois

jonglage : main (1)-pied (2)-main (3) pied droit, 3 minutes

pied gauche, 3 minutes




semaine 6 et 12 / atelier 2

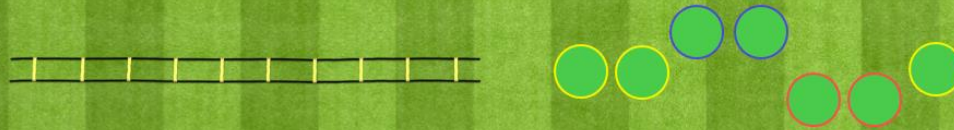
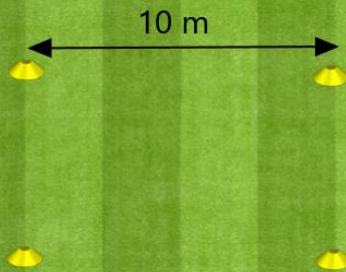
durée de l'atelier 10 minutes

coordination / équilibre / agilité / proprioception / ressenti :

a) pas chassé pied droit en premier + roulade avant, 2 fois
pas chassé pied gauche en premier + roulade avant, 2 fois

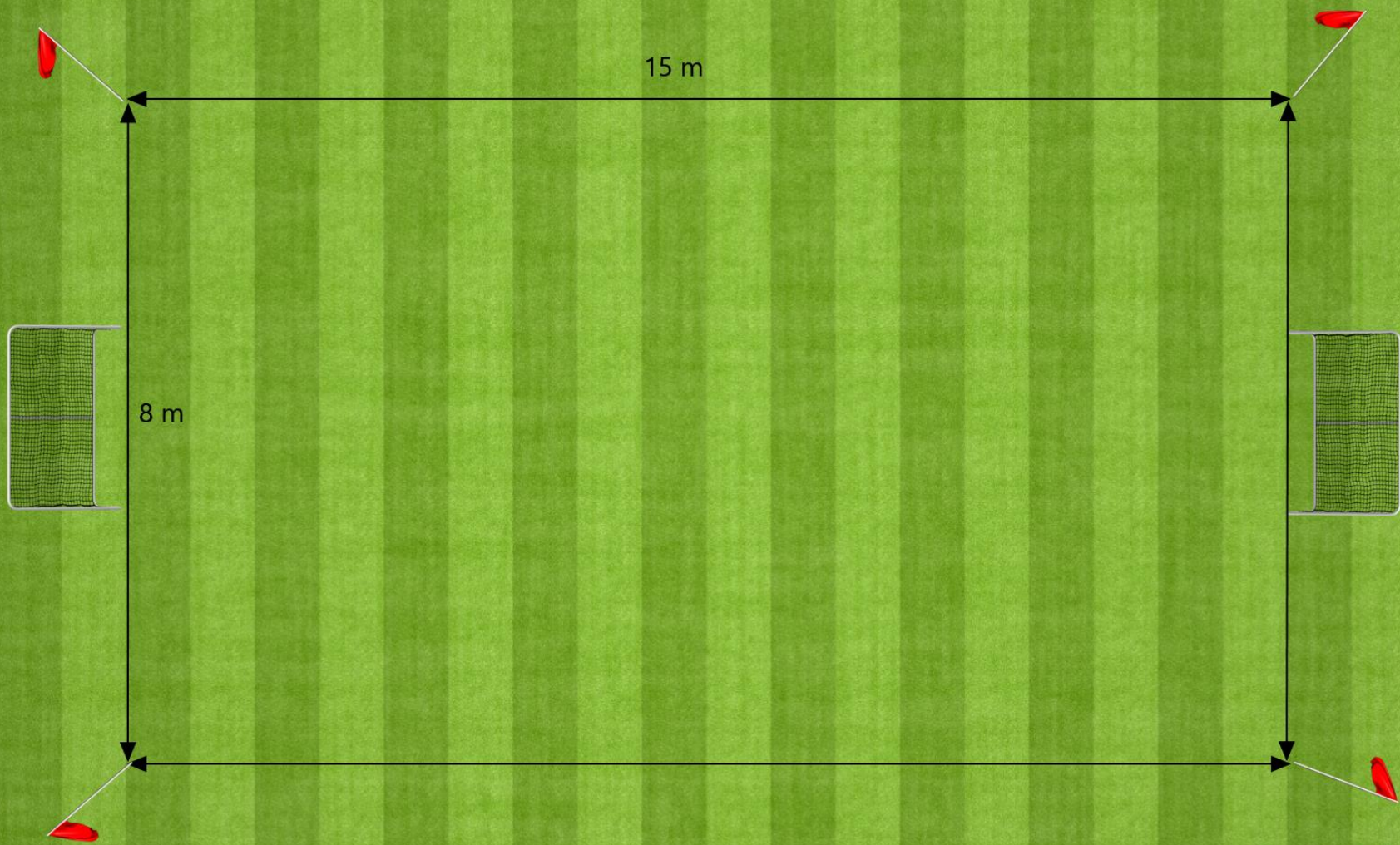
b) enchaînement échelle, un pied dans chaque espace
cerceaux, rouge pied droit, bleu pied gauche, jaune pieds joints  2 fois

* si encore du temps, recommencer l'exercice



semaine 6 et 12 / atelier 3
durée de l'atelier 10 minutes

jeu



Pro Training 3D

semaine 6 et 12 / atelier 4

durée de l'atelier 10 minutes

passes et tirs : a) passes face à face dans les portes (rester en arrière des portes), 2 minutes 30

passes en diagonale dans les portes (faire quelques passes puis changer la diagonale, rester en arrière des portes), 2 minutes 30

b) tirs au but, slalom + frappes, 5 minutes

