

CENTRE DE DÉVELOPPEMENT DU CLUB – Les Montagnards

Départ actif

Catégorie U4-U5



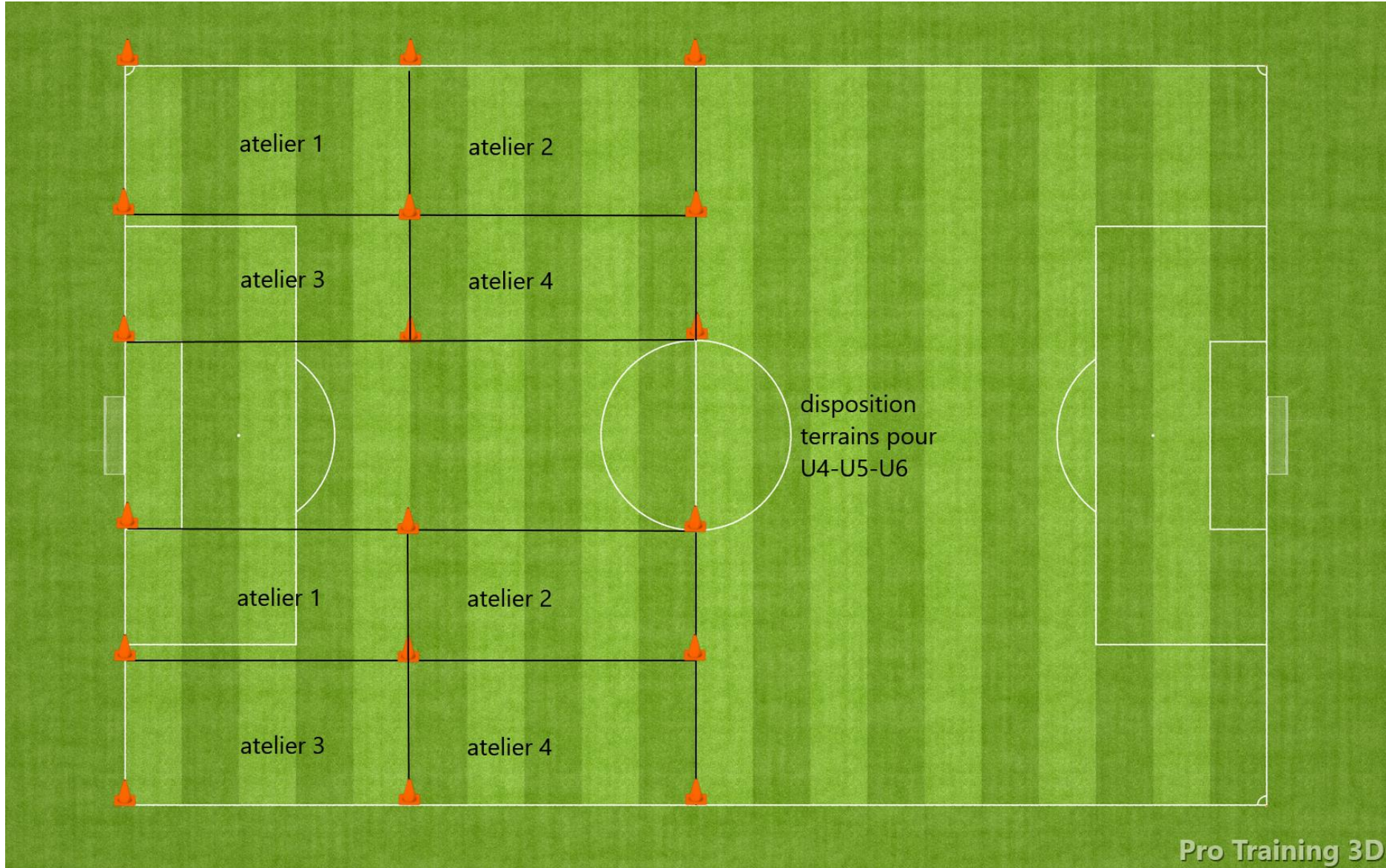
initiation, jeu à 4 contre 4
travail sans opposition

- développement moteur (coordination, équilibre)
- apprivoiser le ballon (conduite de balle, passe, tir)
- jeux

- 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

Directeur technique – 2022 **Vincent DERNONCOURT**

© **Stéphane PORTE**

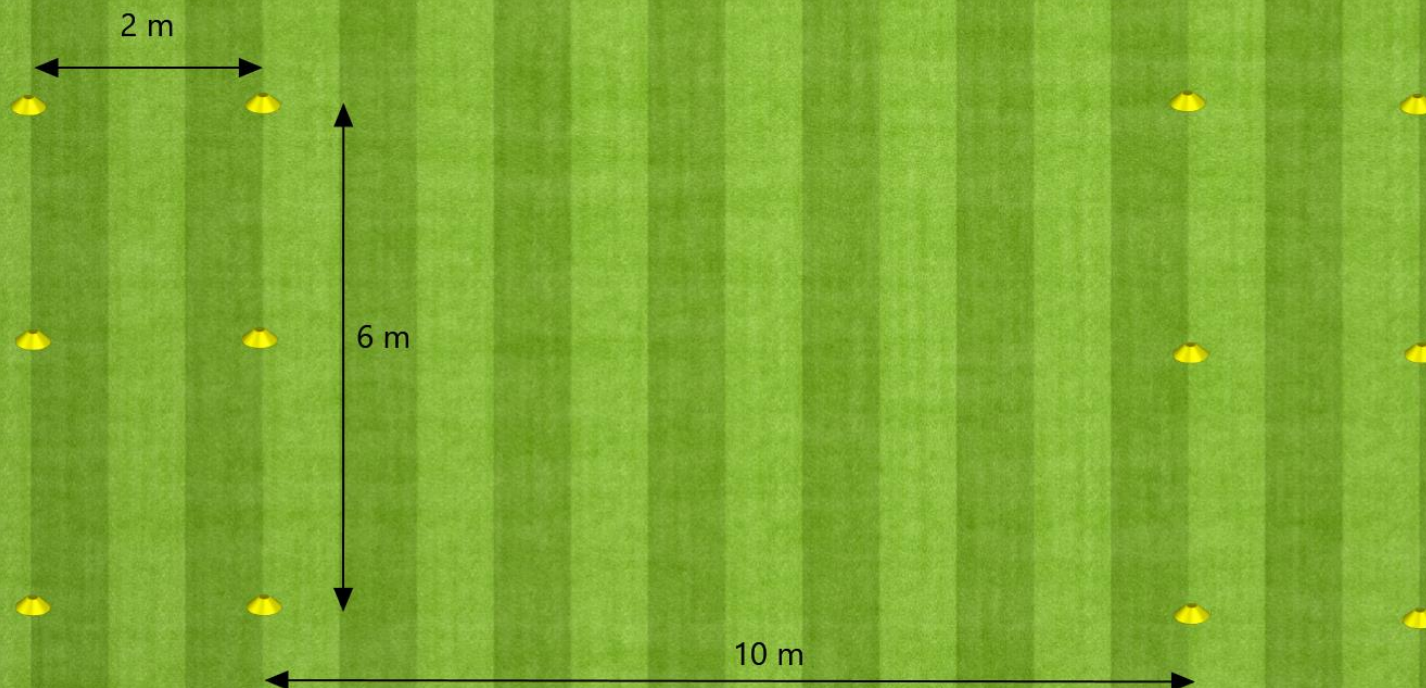


semaine 1 et 7 / atelier 1

durée de l'atelier 10 minutes

amener le ballon dans la maison : a) courrir avec le ballon dans les mains, 2 fois
courrir avec la ballon dans la main droite, 2 fois
courrir avec le ballon dans la main gauche, 2 fois
b) courrir avec la ballon dans les pieds (près des pieds), 6 fois

* si encore du temps, recommencer l'exercice

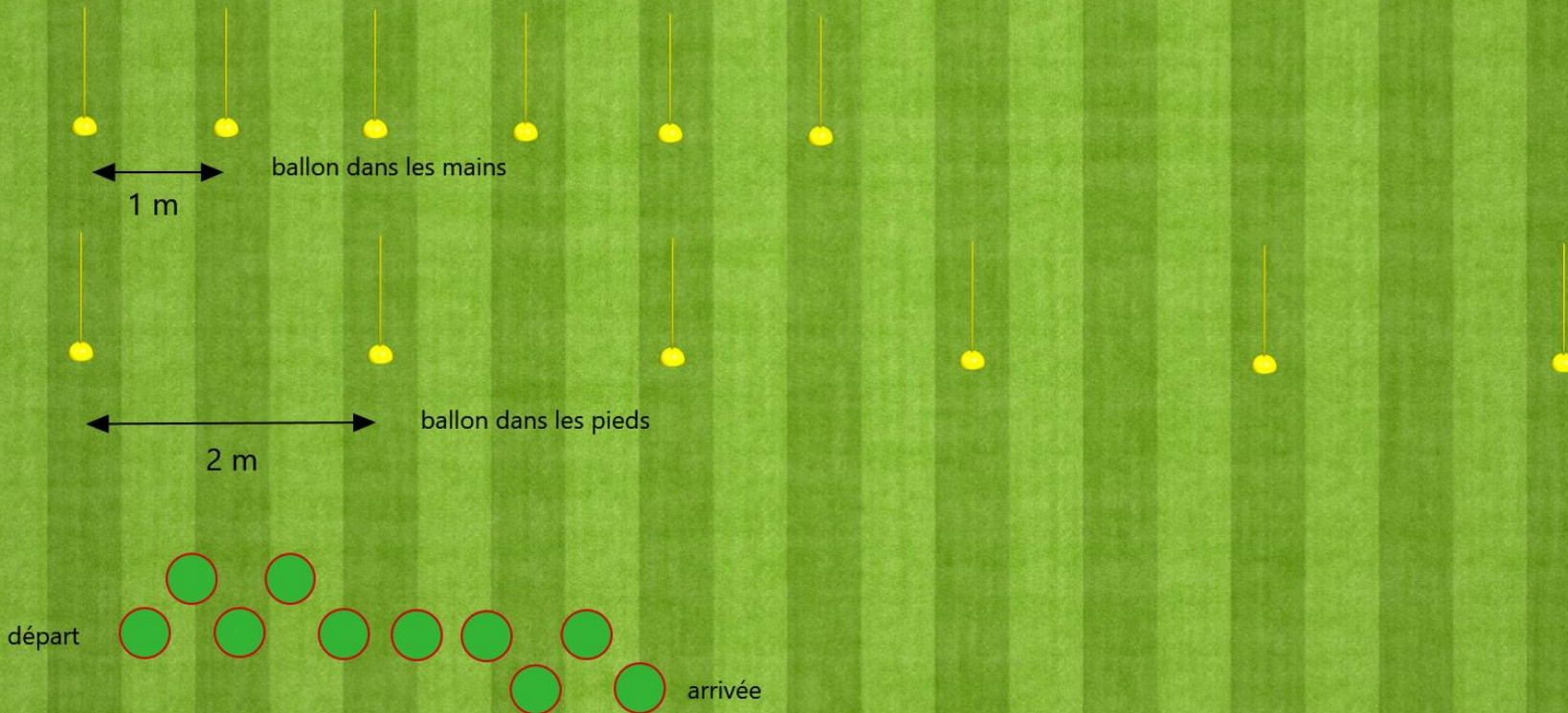


semaine 1 et 7 / atelier 2

durée de l'atelier 10 minutes

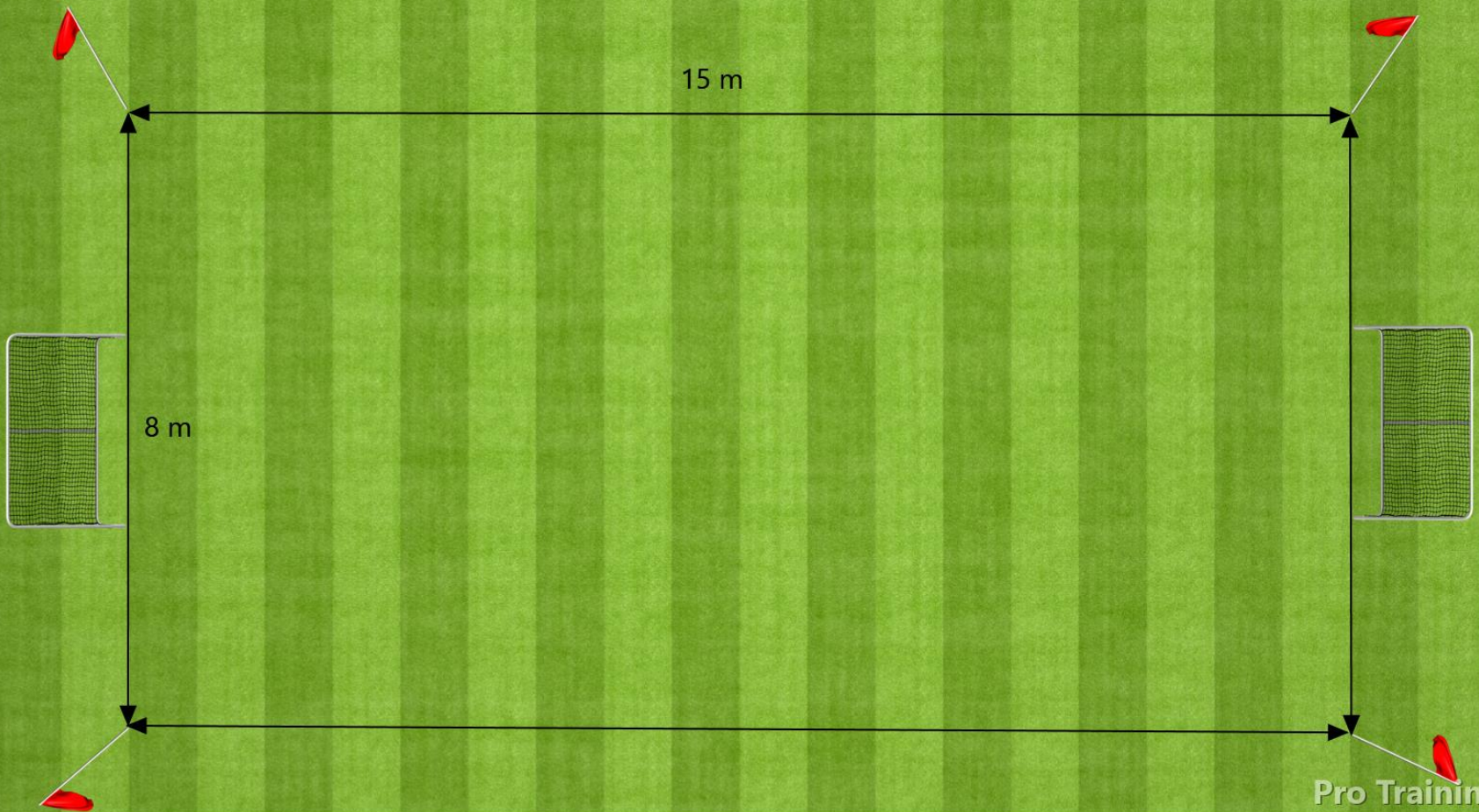
- coordination / équilibre :
- a) slalom avec le ballon dans les mains, 2 fois
 - slalom avec le ballon dans la main droite, 2 fois
 - slalom avec le ballon dans la main gauche, 2 fois
 - slalom avec le ballon dans les pieds, 4 fois
 - b) sauter dans les cerceaux pieds joints, garder le ballon dans les mains, 3 fois

* si encore du temps, recommencer l'exercice



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

jeu

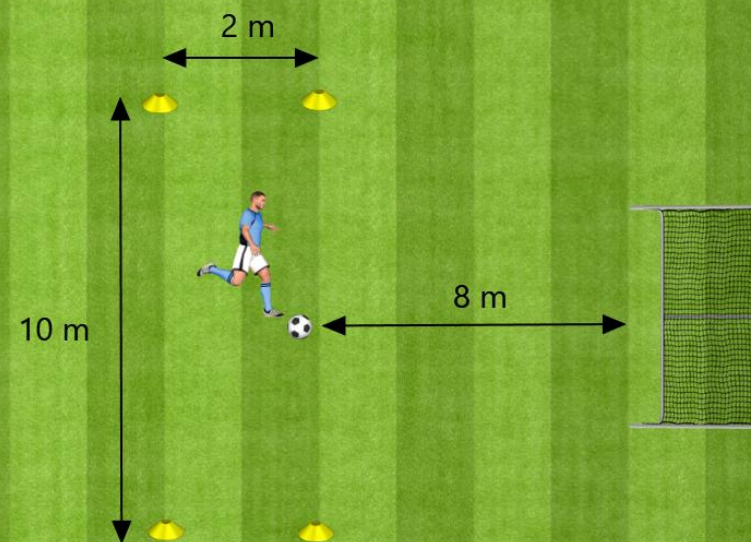
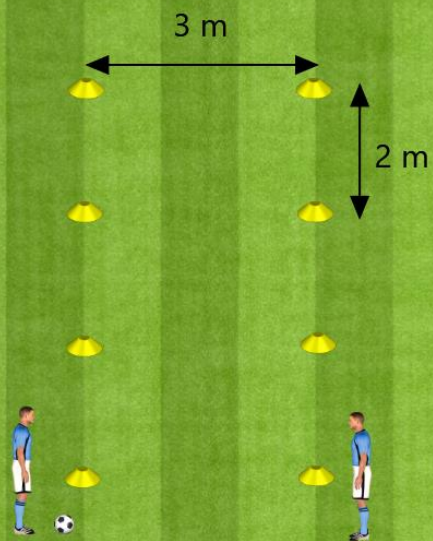


semaine 1 et 7 / atelier 4

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 du joueur, 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, 2 fois
ballon au sol, le pousser avec la main gauche, 2 fois
ballon au sol entre les jambes, le pousser avec les mains, 2 fois
b) courrir avec le ballon dans les pieds (près des pieds), 6 fois

* si encore du temps, recommencer l'exercice

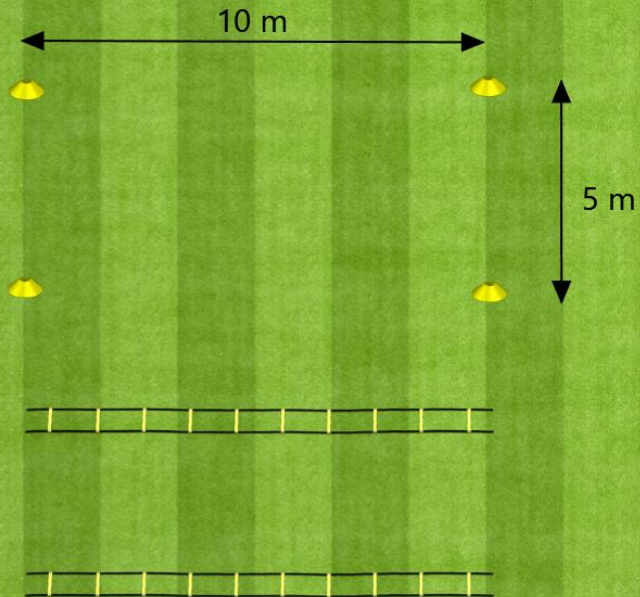


semaine 2 et 8 / atelier 2

durée de l'atelier 10 minutes

- coordination / équilibre* :
- a) pieds, mains au sol et fesses en l'air, déplacement en marche avant, 2 fois
 - pieds, mains au sol et fesses en l'air, déplacement en marche arrière, 2 fois
 - pieds, mains au sol et fesses en l'air, déplacement latéral droit, 2 fois
 - pieds, mains au sol et fesses en l'air, déplacement latéral gauche, 2 fois
 - b) échelle : 1 un pied dans chaque espace, 1 fois
 - 2 progression pieds joints, 1 fois
 - 3 cloche pied droit, 1 fois
 - 4 cloche pied gauche, 1 fois

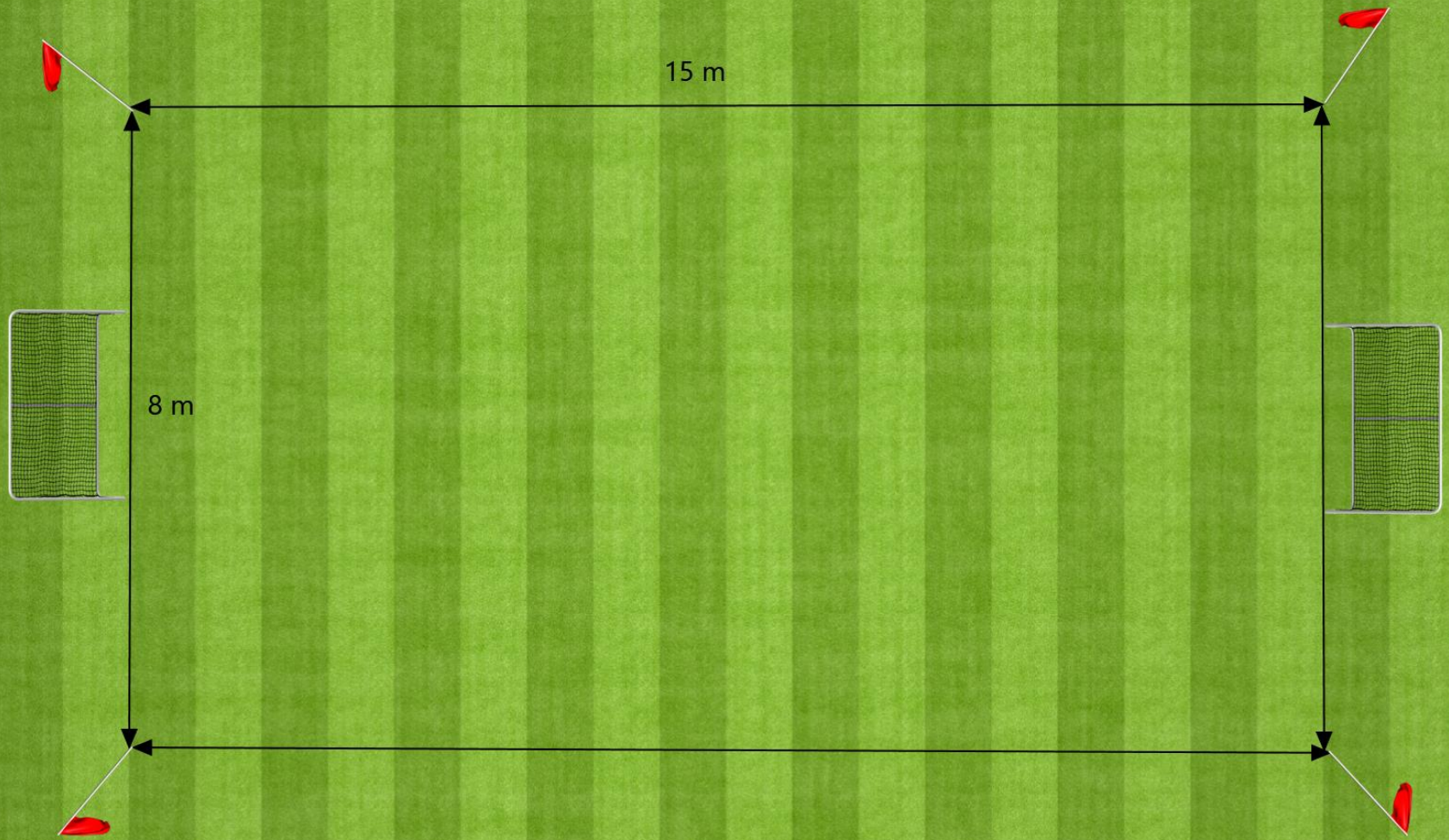
* si encore du temps, recommencer l'exercice



semaine 2 et 8 / atelier 3

durée de l'atelier 10 minutes

jeu

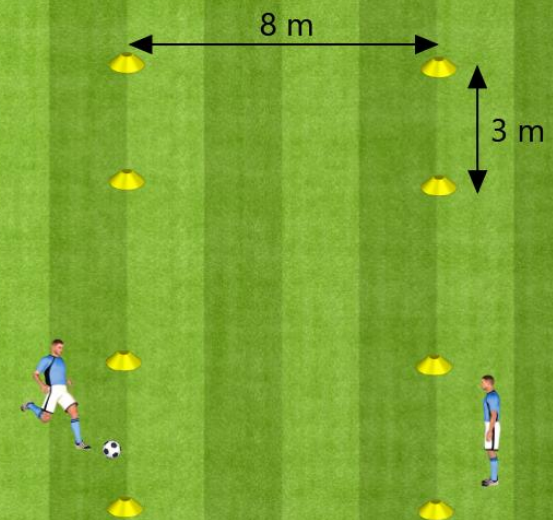
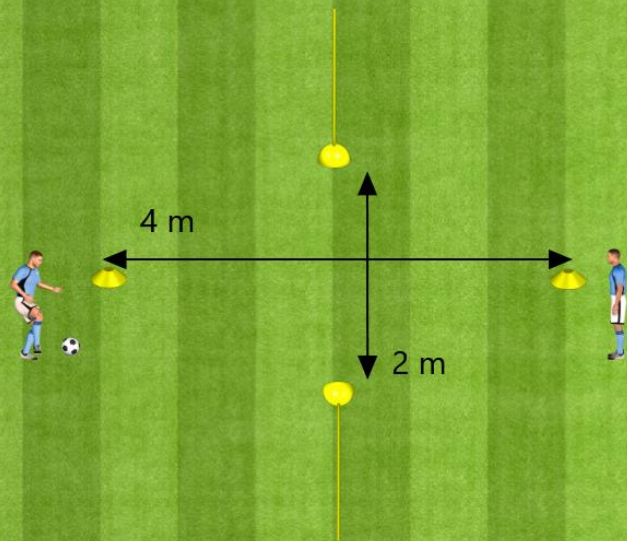


semaine 2 et 8 / atelier 4

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

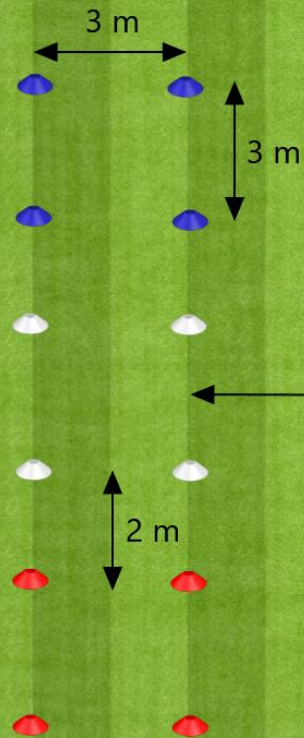


semaine 3 et 9 / atelier 1

durée de l'atelier 10 minutes

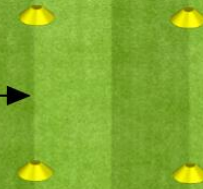
amener le ballon dans la bonne maison au signal de l'éducateur : a) avec le ballon dans les mains 1) ballon sur la tête, 2 fois
2) ballon dans le dos, 2 fois
3) ballon en avant bras tendus, 2 fois
b) courrir avec le ballon dans les pieds, 3 fois

* si encore du temps, recommencer l'exercice



*** le retour au départ se fait en conduite de balle**

10 m



semaine 3 et 9 / atelier 2

durée de l'atelier 10 minutes

coordination / équilibre : a) dos à dos, se passer le ballon de droite à gauche, puis de gauche à droite, 10 fois chaque
fesses à fesses, se passer ballon entre les jambes et au dessus de la tête, 10 fois

b) cerceaux : rouge, faire le tour par la droite

bleu, faire le tour par la gauche

jaune, sauter à pieds joints dedans



faire 3 passages (garder le ballon dans les mains)

* si encore du temps, recommencer l'exercice

*** le retour au départ se fait en
conduite de balle**



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

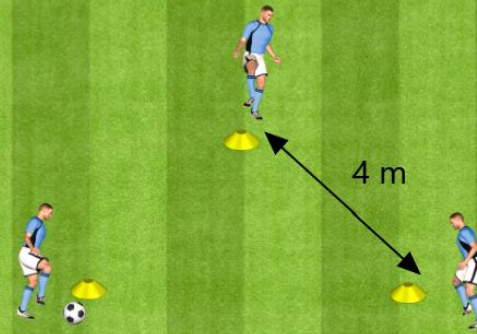
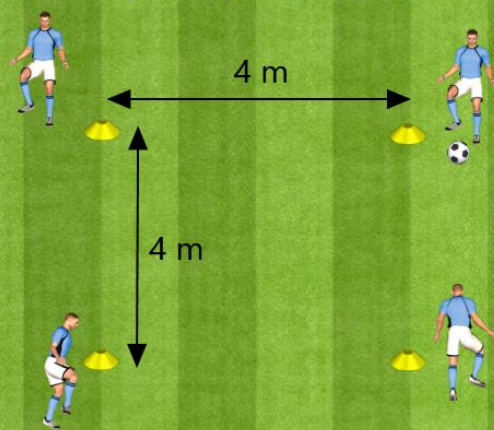
jeu



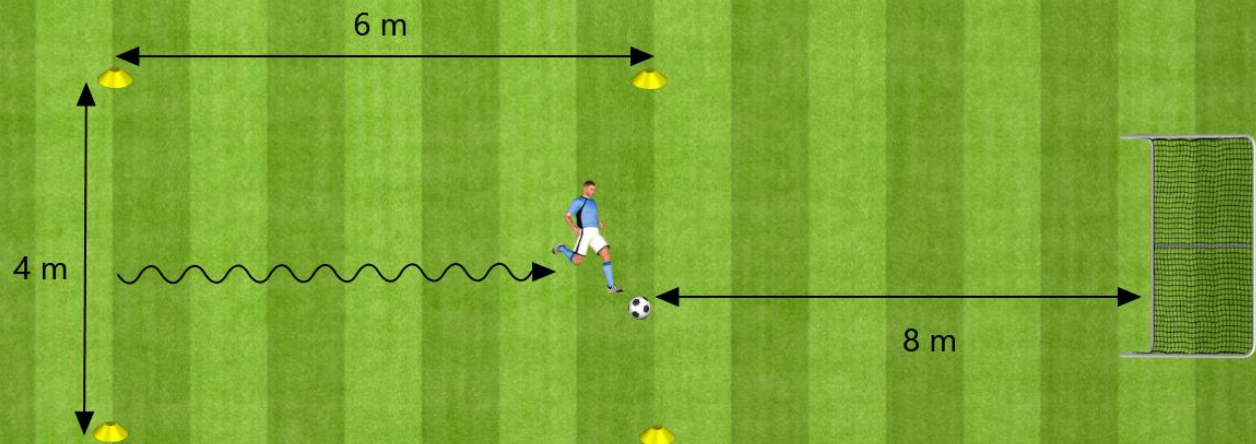
Pro Training 3D

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**

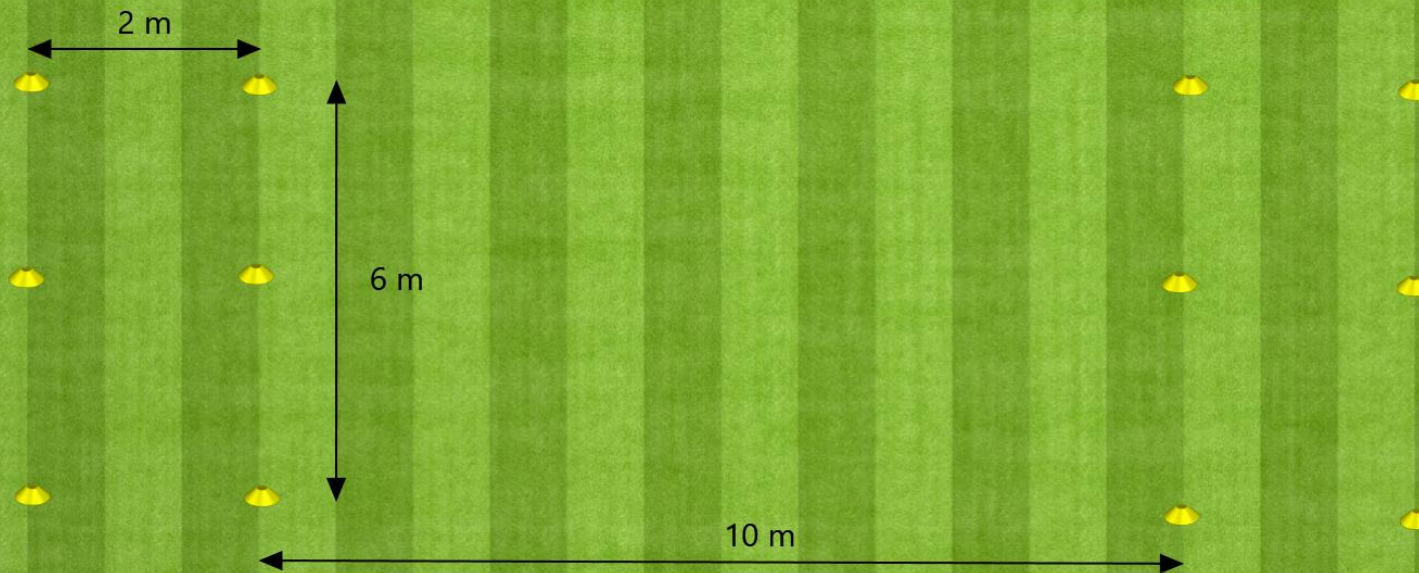


semaine 4 et 10 / atelier 1

durée de l'atelier 10 minutes

amener le ballon dans la maison : a) ballon au sol, déplacement en marche arrière, tirer le ballon avec la main droite, 2 fois
ballon au sol, déplacement en marche arrière, tirer le ballon avec la main gauche, 2 fois
ballon au sol entre les jambes, déplacement en marche arrière, tirer le ballon avec les deux mains, 2 fois
b) courrir avec le ballon dans les pieds (près des pieds), 2 fois
déplacement en marche arrière, tirer le ballon avec la semelle, 2 fois

* si encore du temps, recommencer l'exercice



semaine 4 et 10 / atelier 2

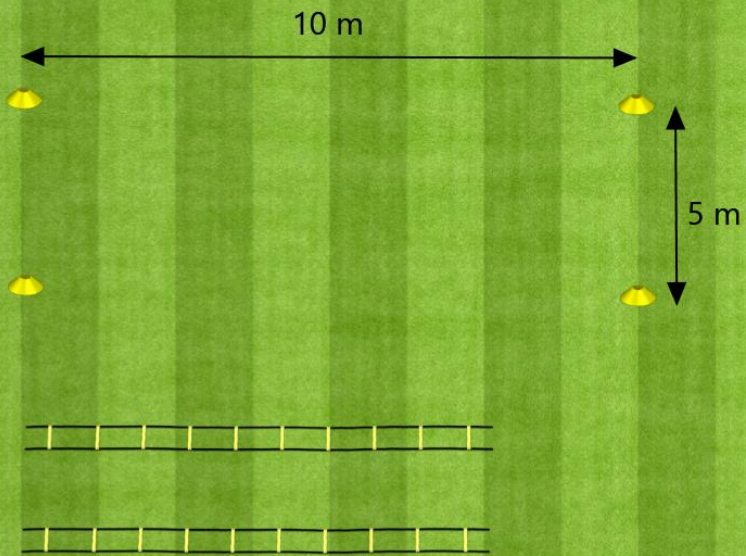
durée de l'atelier 10 minutes

coordination / équilibre : a) ballon au sol, le faire passer entre les pieds à chaque pas, déplacement en marche avant, 2 fois
ballon au sol, le faire passer entre les pieds à chaque pas, déplacement en marche arrière, 2 fois
b) échelle : déplacement latéral pied droit en premier, 2 fois
déplacement latéral pied gauche en premier, 2 fois
sauter pieds joints dans chaque espace, 2 fois



(garder le ballon dans les mains)

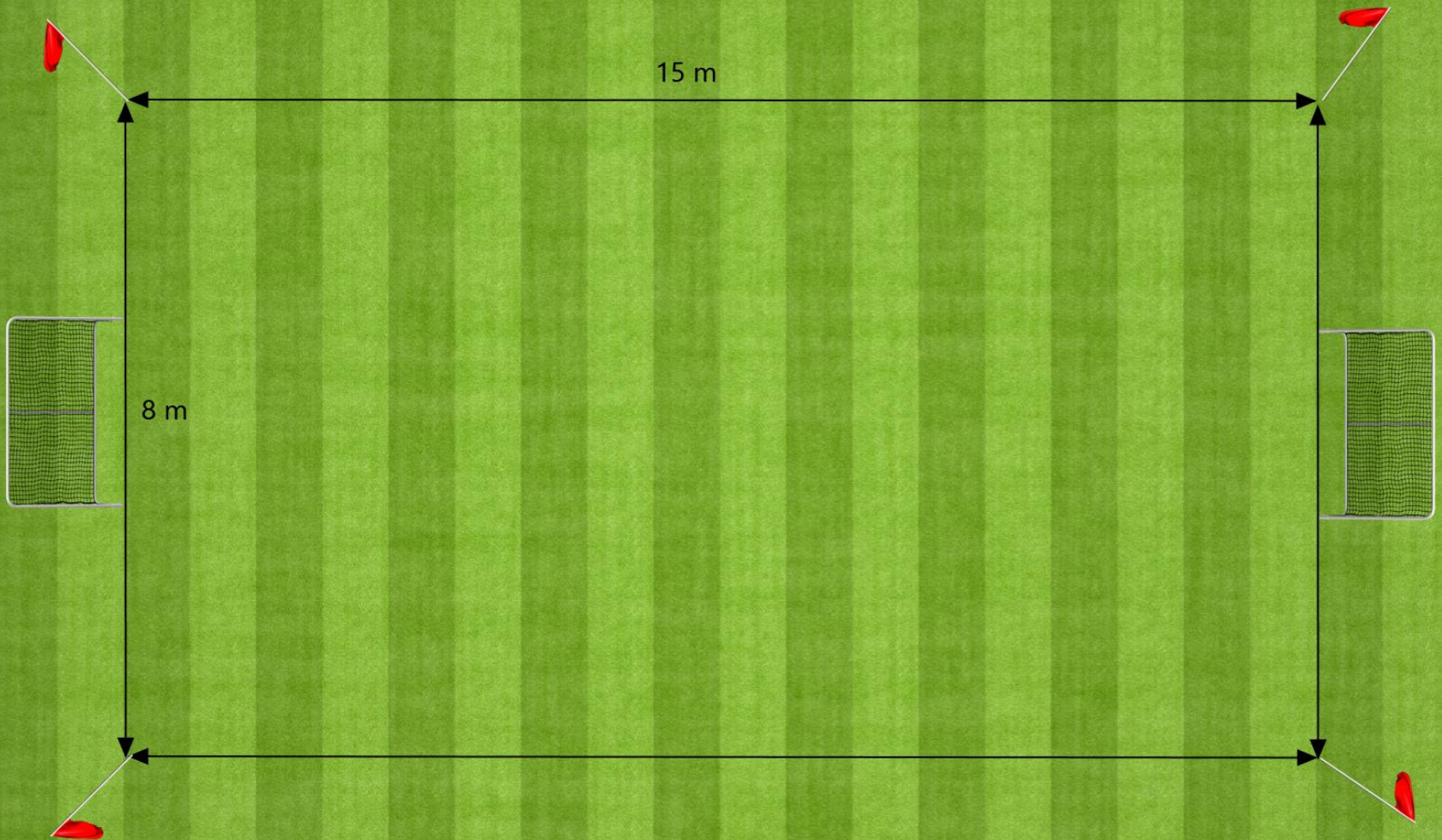
* si encore du temps, recommencer l'exercice



semaine 4 et 10 / atelier 3

durée de l'atelier 10 minutes

jeu



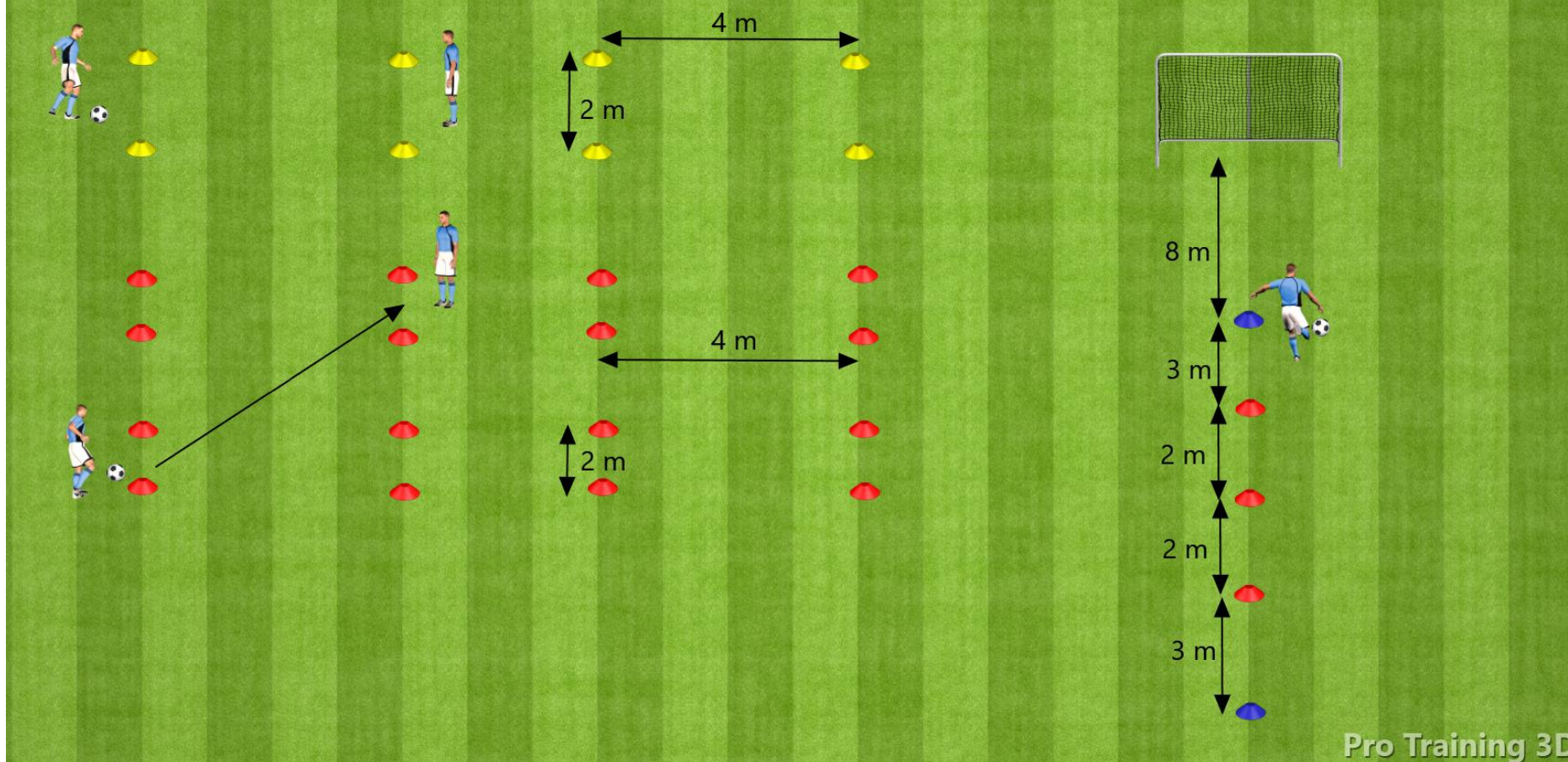
semaine 4 et 10 / atelier 4

durée de l'atelier 10 minutes

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

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

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



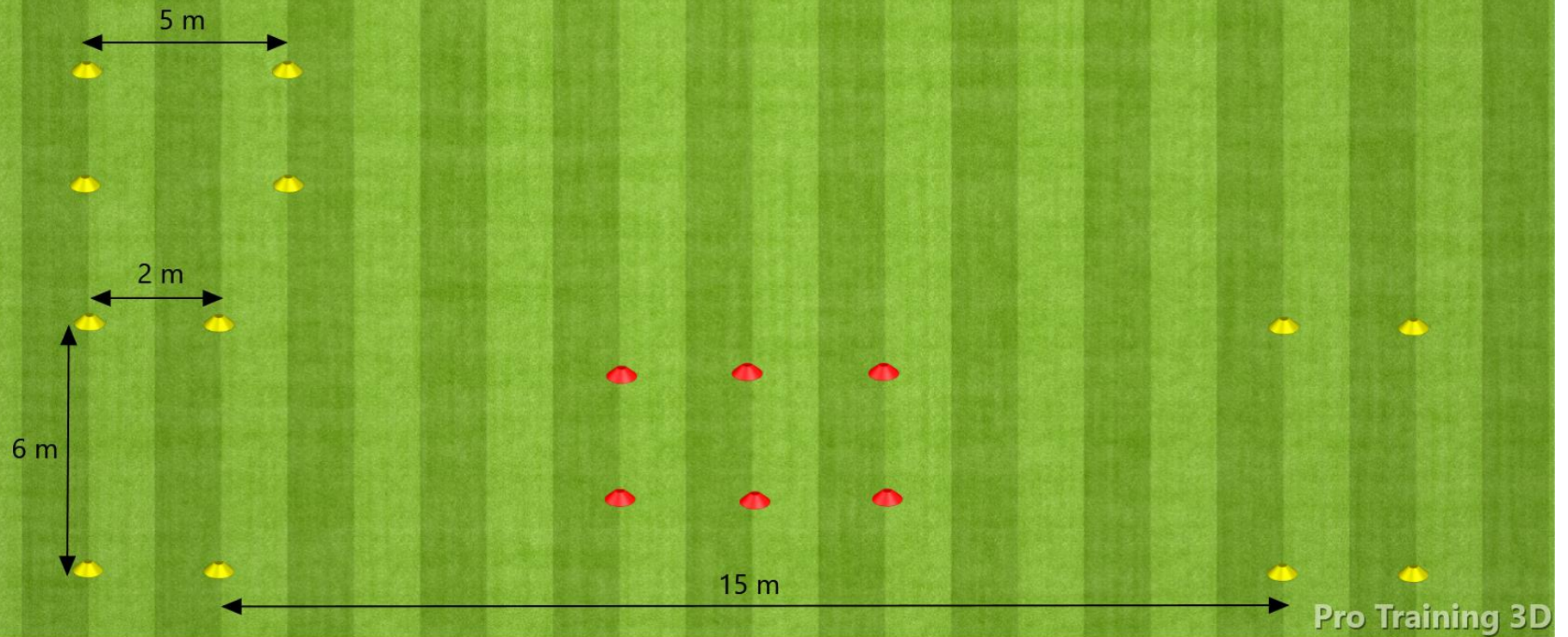
semaine 5 et 11 / atelier 1

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 le pont, 2 fois

* si encore du temps, recommencer l'exercice

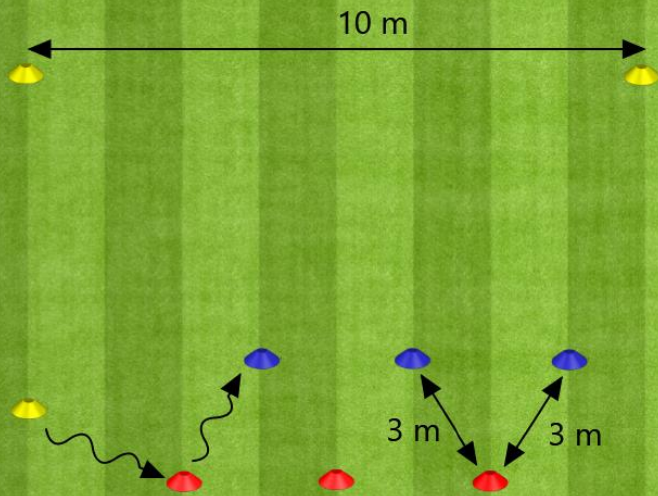


semaine 5 et 11 / atelier 2

durée de l'atelier 10 minutes

coordination / équilibre : a) ballon dans les mains, le faire passer entre les jambes à chaque pas, déplacement en marche avant, 2 fois
ballon dans les mains, le faire passer entre les jambes à chaque pas, déplacement en marche arrière, 2 fois
b) déplacement de plot en plot, faire une flexion en équilibre pied droit au plot rouge et pied gauche au plot bleu, garder le ballon dans les mains, 2 fois. le retour se fait en conduite de balle.

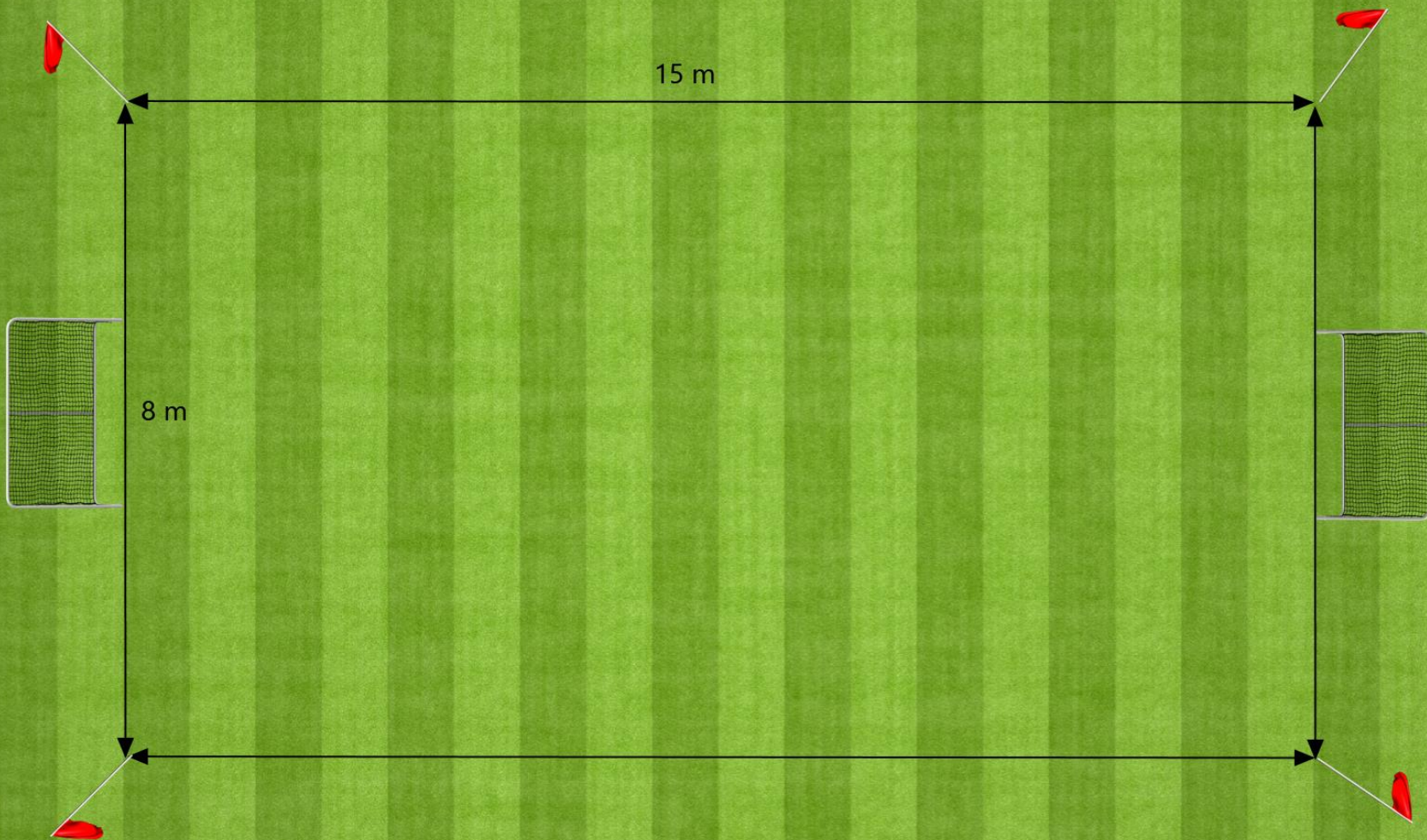
* si encore du temps, recommencer l'exercice



semaine 5 et 11 / atelier 3

durée de l'atelier 10 minutes

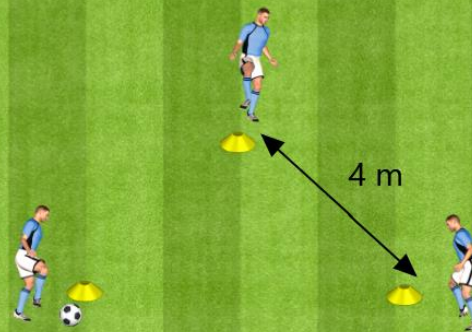
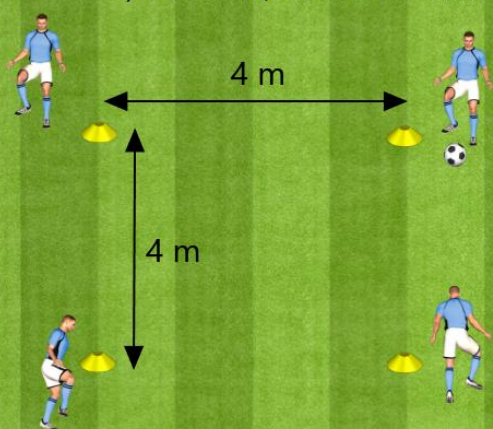
jeu



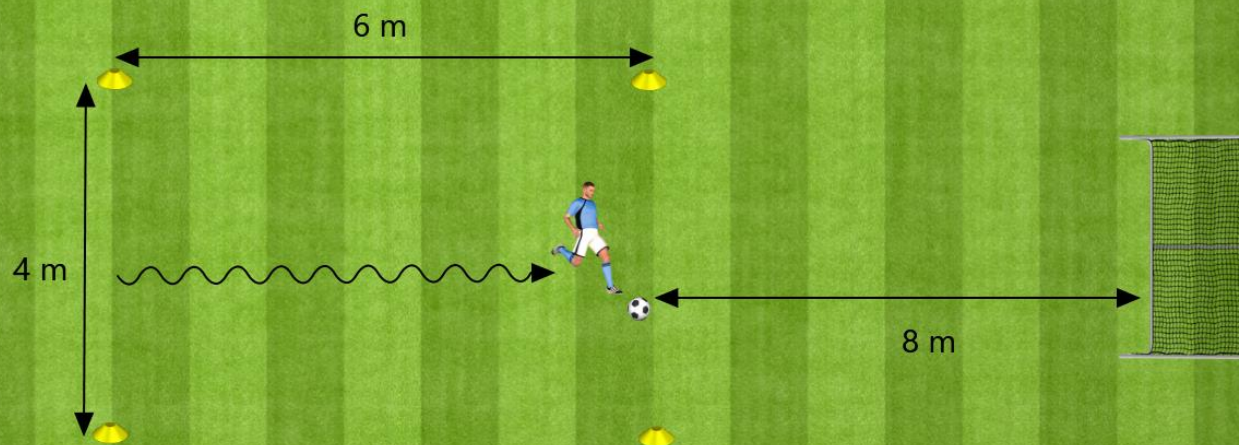
semaine 5 et 11 / atelier 4

durée de l'atelier 10 minutes

- passes et tirs : a) 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**



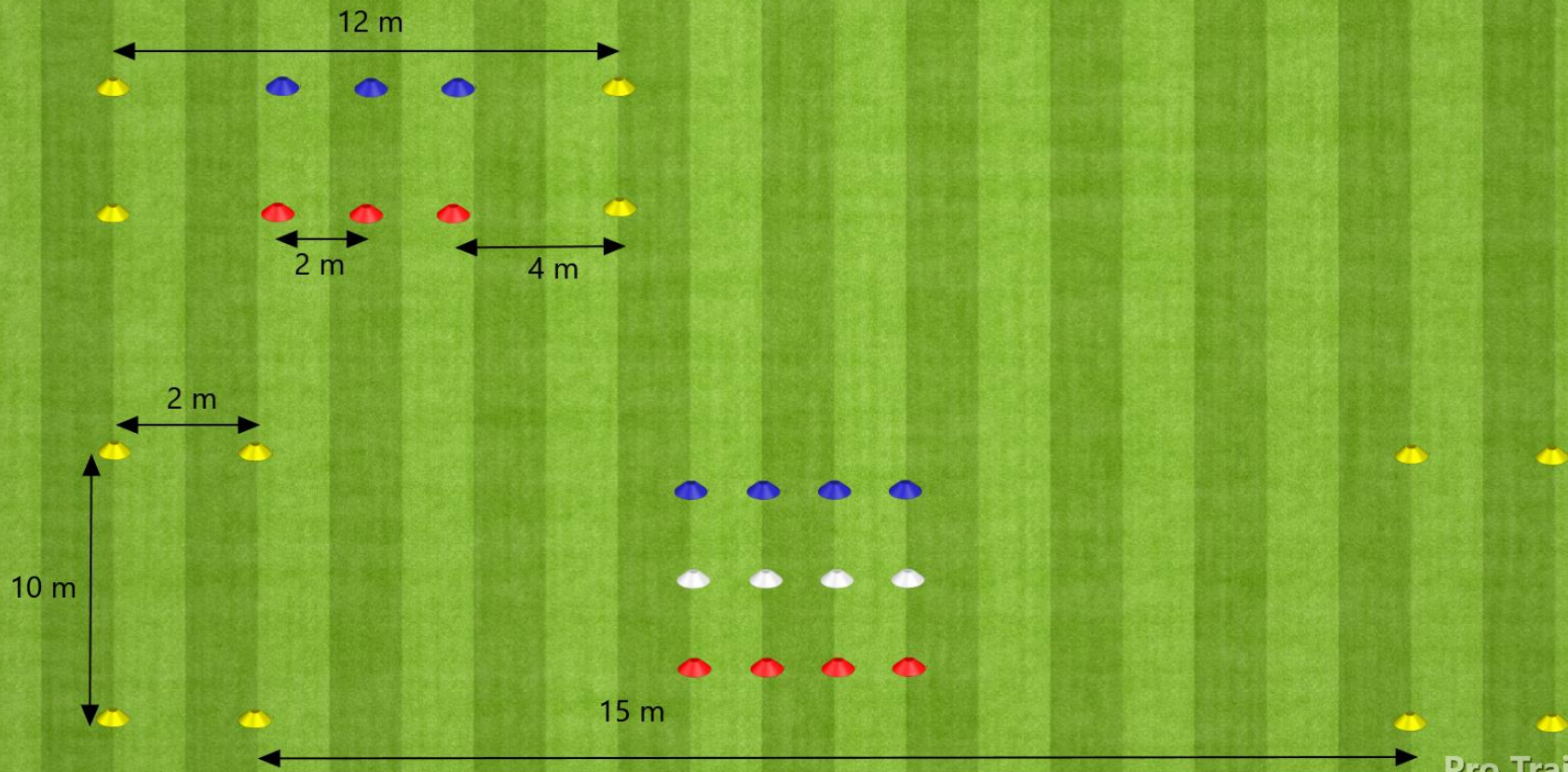
semaine 6 et 12 / atelier 1

durée de l'atelier 10 minutes

course relais en slalom, ballon au pied, 2 fois

amener le ballon (au pied) dans la maison en passant le slalom, 4 fois

* si encore du temps, recommencer l'exercice




semaine 6 et 12 / atelier 2

durée de l'atelier 10 minutes

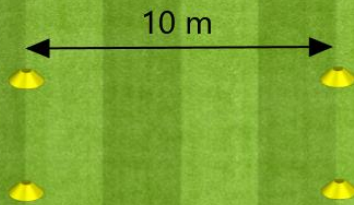
coordination / équilibre : a) pas chassé pied droit en premier + roulade avant, 2 fois

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

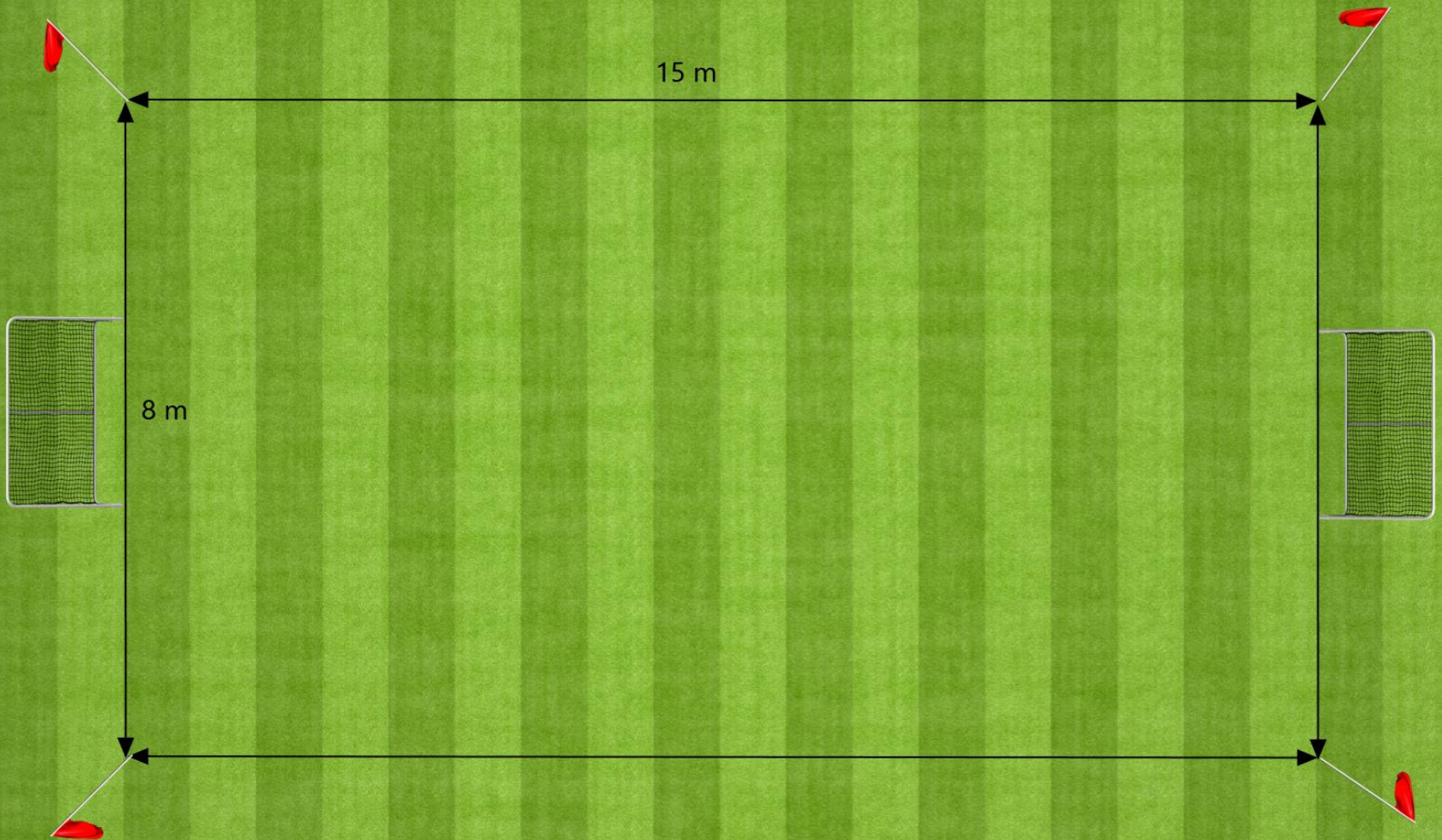
* si encore du temps, recommencer l'exercice



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 arri;re 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

