



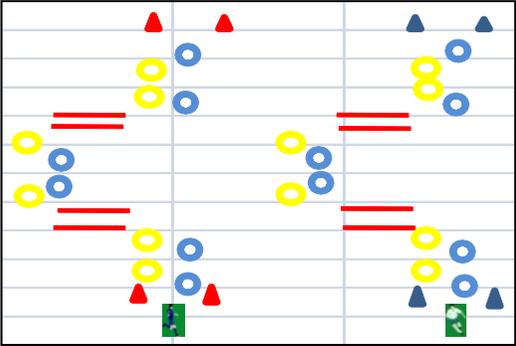
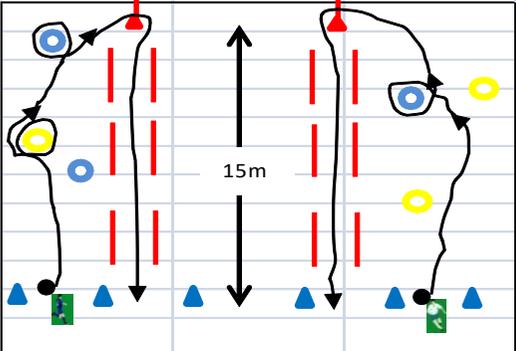
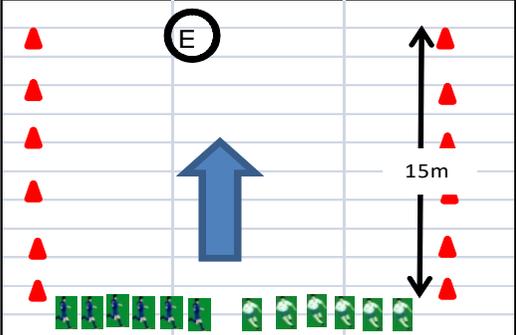
LIVRET FOOT ANIMATION CATEGORIE U9F



Clément LOUDJANI
Conseiller Technique
Développement et Animation des Pratiques

Site Internet du District de l'Orne de Football :
<http://footorne.fff.fr>

FICHE n° 1

ATELIER MOTRICITE	Différenciation droite-gauche et latéralisation		durée :	10'
	CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
	<p>Pose du pied droit dans les cerceaux bleus et du pied gauche dans les cerceaux jaunes, pas-chassés entre les barres.</p>	<p>® 2 parcours ® Découverte de l'atelier 1 par 1 pendant 5' ® Possibilité d'une forme jouée en 1 contre 1 pendant le temps restant</p>	<p>2 équipes 12 cerceaux jaunes 12 cerceaux bleus 8 barres 8 plots</p>	
	BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER			
<p>L'enfant doit différencier la droite et la gauche et apprendre à se déplacer latéralement (pas-chassés). Améliorer la pose des appuis (pointes de pieds) et la coordination gestuelle</p>				
ATELIER TECHNIQUE	Conduite de balle.		durée :	10'
	CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
	<p>1) Conduite de balle: faire le tour d'un cerceau, passer derrière le jalon et retour en conduite en ligne droite entre les barres. 2) Faire le tour de deux cerceaux et retour entre les barres. 3) Faire le tour de trois cerceaux et retour entre les barres.</p>	<p>® 2 parcours ® Découverte de l'atelier 2 passages chacun par variante (1 par 1) ® Possibilité d'une forme jouée sous forme de relais pendant le temps restant</p>	<p>2 équipes 6 cerceaux 12 barres 6 plots 2 constri-foot 6 ballons</p>	
	BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER			
<p>Critères de réalisations: Toucher le ballon le plus souvent possible pour conduire le ballon. Lever la tête pour pouvoir se diriger dans la bonne direction.</p>				
JEU PRE-SPORTIF	"1, 2, 3, soleil"		durée :	10'
	CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
	<p>1) Lorsque l'éducateur se retourne pour annoncer "1,2,3 soleil", les enfants (sans ballon) avancent rapidement mais ils doivent être immobile quand l'éducateur se retourne. Si un enfant bouge, l'éducateur le renvoie au départ. Puis l'éducateur répète l'annonce, ceci jusqu'à ce que l'un des enfants franchisse la ligne d'arrivée. 2) idem les enfants ont le ballon dans les pieds</p>	<p>® 2 ou 3 répétitions sans ballon ® le reste du temps avec ballon ® Possibilité d'une forme jouée par équipe</p>	<p>1 ballon par joueur Coupelles</p>	
	BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER			
<p>L'enfant doit apprendre à gérer ses appuis pour s'adapter à l'annonce de l'éducateur et à garder l'équilibre à la fin de celle-ci. Ensuite, l'enfant doit être capable de progresser en gardant toujours le contact avec le ballon pour pouvoir l'arrêter à tout moment.</p>				

FICHE n° 2 **Choix des ateliers** : technique ou jeu pré-sportif.

ATELIER MOTRICITE	Déplacement avant et arrière		durée :	10'
	CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
	<p>1) déplacement avant dans les cerceaux, dans le slalom et le retour en ligne droite entre les barres.</p> <p>2) déplacement avant dans les cerceaux et dans le slalom. Le retour en ligne droite entre les barres se fera en arrière.</p> <p>3) déplacement arrière dans les cerceaux, dans le slalom et le retour en ligne droite entre les barres.</p>	<p>Ⓜ 2 parcours</p> <p>Ⓜ Découverte de l'atelier 2 passages chacun par variante (1 par 1)</p> <p>Ⓜ Possibilité d'une forme jouée sous forme de relais pendant le temps restant</p>	<p>2 équipes</p> <p>4 cerceaux jaunes</p> <p>4 cerceaux bleus</p> <p>12 barres</p> <p>14 plots</p> <p>2 constri-foot</p>	
	BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER			
<p>L'enfant doit apprendre à se déplacer, en ligne droite ou en évitant des obstacles que ce soit vers l'avant ou vers l'arrière.</p> <p>Améliorer la pose des appuis (pointes de pieds) et la coordination gestuelle</p>				
ATELIER TECHNIQUE	le dribble		durée :	10'
	CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
	<p>1) Conduite - dribble (changement de direction) pour éviter les arbres.</p> <p>2) Parcours libre: conduite vers l'arbre puis changement de direction vers la droite ou vers la gauche.</p>	<p>Ⓜ 2 parcours</p> <p>Ⓜ Découverte de l'atelier 2 passages chacun par variante (1 par 1)</p> <p>Ⓜ Possibilité d'une forme jouée sous forme de relais pendant le temps restant</p>	<p>2 équipes</p> <p>8 plots</p> <p>12 coupelles de 2 couleurs.</p> <p>4 constri-foot</p> <p>6 ballons</p> <p>4 constri-foot</p> <p>6 ballons</p>	
	BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER			
<p>Critères de réalisations:</p> <p>Toucher le ballon le plus souvent possible.</p> <p>Lever la tête pour prendre des informations visuelles.</p> <p>La maîtrise du ballon doit permettre à l'enfant de changer de direction pour éviter les arbres.</p>				
JEU PRE-SPORTIF	Jeu des maisons		durée :	10'
	CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
	<p>1) Aller chercher à la main dans un camp adverse un ballon et le ramener dans sa propre maison sans gêner l'adversaire.</p> <p>2) Ramener le ballon en conduite de balle et l'immobiliser dans son camp.</p> <p>3) Faire le tour d'un cerceau de sa couleur avant de revenir dans sa maison</p>	<p>Ⓜ Les joueurs partent au signal sonore. 1 ballon de plus que de joueurs dans le camp</p> <p>Ⓜ 3x3 séquences de 30" à 1min</p> <p>Ⓜ 2 équipes en 2 groupes</p> <p>Ⓜ L'équipe gagnante est celle qui a le plus de ballons dans ses 2 maisons.</p>	<p>2 équipes</p> <p>3 joueurs par camp.</p> <p>16 ballons</p> <p>16 coupelles de 2 couleurs différentes</p> <p>12 plots</p> <p>16 cerceaux de 2 couleurs différentes</p>	
	BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER			
<p>L'enfant apprend à reconnaître son camp et le camp adverse.</p> <p>Lever la tête pour prendre des informations visuelles et pour éviter les autres joueurs.</p>				

1 atelier au choix + 3 ateliers rencontres en 4 contre 4 (1 gardien + 3 joueurs) sur un terrain de 25m de longueur sur 16m50 de large. Les buts ont une largeur de 4m. (voir fiche spécifique)

FICHE n° 3 Choix des ateliers : motricité ou jeu des quilles.

ATELIER MOTRICITE	Accélération et décélération		durée :	10'
	CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
	<p>1) un appui entre les lattes en phase d'accélération (l'espace entre les lattes est de + en + grand), puis libre (5m) et un appui entre les lattes en phase de décélération (espace entre les lattes de + en + petit) avec arrêt dans le cerceau.</p> <p>2) idem mais on enlève les lattes de la phase d'accélération.</p> <p>3) idem mais on enlève toutes les lattes.</p>	<p>Ⓜ 2 parcours</p> <p>Ⓜ Découverte de l'atelier 2 passages chacun par variante (1 par 1)</p> <p>Ⓜ Possibilité d'une forme jouée sous forme de relais pendant le temps restant</p>	<p>2 équipes</p> <p>20 barres (lattes)</p> <p>2 cerceaux</p> <p>4 plots</p>	
	BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER			
<p>L'enfant doit apprendre à adapter ses appuis pour augmenter sa vitesse et à l'inverse réduire sa foulée pour ralentir et s'arrêter.</p> <p>Améliorer la pose des appuis (pointes de pieds) et la coordination gestuelle (l'action des bras)</p>				
ATELIER TECHNIQUE	Le tir: Jeu des quilles		durée :	10'
	CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
	<p>1) Ballon arrêté: 3 joueurs réalisent un tir à partir de la zone de tir. Les 3 autres joueurs récupèrent les ballons et tirent à leur tour etc.</p> <p>2) Défi: Au signal de l'éducateur les joueurs tentent de faire tomber le plus rapidement possible toutes les quilles.</p> <p>La 1ère équipe qui fait tomber toutes ses quilles marque 1 point.</p>	<p>Ⓜ 2 ateliers</p> <p>Ⓜ Découverte de l'atelier 2 passages chacun par variante (1 par 1)</p> <p>Ⓜ Possibilité d'agrandir l'espace entre les quilles</p>	<p>2 équipes</p> <p>20 coupelles</p> <p>12 plots</p> <p>6 ballons</p>	
	BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER			
<p>Frapper dans le centre du ballon avec le coup de pied, cheville verouillée, pointe pied vers le bas.</p> <p>Pied d'appui à côté du ballon en direction de la quille visée avec la jambe semi-fléchée.</p> <p>Les épaules orientées vers la cible.</p> <p>Les bras servent à l'équilibre du corps lors de la frappe.</p>				
JEU PRE-SPORTIF	Changement de camp		durée :	10'
	CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
	<p>Au signal de l'éducateur , les 2 équipes tentent de rejoindre le camp d'en face au complet.</p> <p>1) Réaliser l'exercice en course sans ballon.</p> <p>2) Course avec ballon à la main.</p> <p>3) Conduite de balle, immobiliser le ballon dans le camp.</p>	<p>Ⓜ 2 parcours</p> <p>Ⓜ 2 passages chacun par variante.</p> <p>Ⓜ L'Equipe qui arrive au complet en 1ère dans son camp, marque 1 point.</p>	<p>2 équipes</p> <p>16 coupelles</p>	
	BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER			
<p>Avec le ballon, l'enfant devra être capable de garder sa maîtrise pour le conduire et l'immobiliser dans son camp. L'enfant doit toucher le ballon le plus souvent possible lors de sa conduite.</p> <p>Lors de chaque variante, il sera intéressant de changer le type de signal de départ (sonore, visuel,...)</p>				

1 atelier au choix + 3 ateliers rencontres en 4 contre 4 (1 gardien + 3 joueurs) sur un terrain de 25m de longueur sur 16m50 de large. Les buts ont une largeur de 4m. (voir fiche spécifique)

FICHE n° 4. Choix des ateliers : motricité ou jeu du bétet.

ATELIER MOTRICITE	Changement de direction		durée :	10'
	CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
	1) Obligation de mettre un pied dans les 2 cerceaux de son parcours (bleu ou rouge) avant de rejoindre la porte d'arrivée. 2) idem, mais on change de côté et donc de couleur de cerceaux. 3) relai en aller-retour.	@ 2 parcours @ Découverte de l'atelier 3 passages chacun par variante (1 par 1) @ Possibilité d'une forme jouée sous forme de relais pendant le temps restant	2 équipes 4 cerceaux rouges 4 cerceaux bleus 8 plots	
	BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER			
L'enfant doit savoir changer de direction en adaptant ses appuis et en réduisant le moins possible sa vitesse de course. Améliorer la pose des appuis (orientation du pied dans le cerceau vers la future direction) et la coordination gestuelle.				
ATELIER TECHNIQUE	Conduite de balle		durée :	10'
	CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
	1) Conduite de balle: contourner les plots, passer derrière le jalon et retour en passant par la forêt (éviter les plots), la porte et immobiliser le ballon dans le cerceau. 2) Forme jouée sous forme de relais. L'équipe qui termine 1ère marque un point.	@ 2 parcours @ Découverte de l'atelier pendant 5 min @ Possibilité d'une forme jouée sous forme de relais pendant le temps restant.	2 équipes 22 plots 6 constri-foot coupelles 4 ballons	
	BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER			
Toucher le ballon le plus souvent possible pour conduire le ballon. Lever la tête pour prendre des informations visuelles.				
JEU PRE-SPORTIF	Le bétet		durée :	10'
	CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
	Chaque joueur possède un N° de entre 1 et x Au numéro annoncé par l'éducateur, les joueurs concernés prennent leur ballon dans leur cerceau et l'emmènent dans le cerceau de la même couleur. 1) Réaliser l'exercice avec le ballon à la main. 2) En conduite de balle au pied. 3) Appeler 2 joueurs en même temps	@ 2 équipes de 6 joueurs @ Cerceaux à égale distance. @ 2 passages chacun par variante. @ Le 1er des 2 joueurs qui immobilise le ballon dans le cerceau adverse marque 1 point pour son équipe.	2 équipes 2 ballons 4 cerceaux 2 couleurs différentes coupelles	
	BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER			
Etre capable de conduire le ballon et l'immobiliser dans le cerceau: contact pied-ballon le plus fréquent possible. Etre attentif et réactif à l'annonce de son numéro par l'éducateur. Première notion de coopération avec la possibilité de faire une passe au partenaire pour gagner du temps.				

1 atelier au choix + 3 ateliers rencontres en 4 contre 4 (1 gardien + 3 joueurs) sur un terrain de 25m de longueur sur 16m50 de large. Les buts ont une largeur de 4m. (voir fiche spécifique)

FICHE n° 5 : Choix de l'atelier : technique.

ATELIER MOTRICITE	Saut vertical et horizontal		durée :	10'
	CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
	<p>Saut pieds joints entre les 2 premières haies, puis saut par dessus les lattes (rivières) et saut par-dessus la dernières haies.</p> <p>La hauteur des haies est d'environ 10 cm.</p>	<p>® 2 parcours</p> <p>® Découverte de l'atelier 1 par 1 pendant 5'</p> <p>® Possibilité d'une forme jouée sous forme de relais pendant le temps restant</p>	<p>2 équipes</p> <p>10 barres (lattes)</p> <p>12 constri-foot</p> <p>4 plots</p> <p>2 cerceaux</p>	
	BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER			
<p>L'enfant va apprendre à différencier les types d'impulsion avec appel un pied ou deux pieds, et les sauts verticaux et horizontaux. La coordination avec les bras va lui permettre d'avoir une meilleure impulsion et un bon équilibre.</p> <p>L'enfant doit éviter de faire un petit bond entre les deux premières haies.</p>				
ATELIER TECHNIQUE	Le dribble		durée :	10'
	CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
	<p>1) Sans ballon, le joueur essaye sans se faire toucher de rejoindre l'une de ses 2 portes. Le joueur adverse tente de le toucher pour l'arrêter. (max 30 seconde par duel)</p> <p>2) ballon au pied, le joueur essaye de franchir l'une de ses portes (bleu) en conduite de balle. Le joueur adverse tente soit de sortir le ballon de l'aire de jeu, soit de le récupérer pour ensuite aller marquer dans l'une des ses portes (rouge).</p>	<p>Duel 1 contre 1 (max 30 secondes)</p> <p>® Découverte de l'atelier 2 passages chacun en tant que défenseur et attaquant</p> <p>® Possibilité d'une forme jouée en comptant le nombre de but marqué par équipe.</p>	<p>2 équipes</p> <p>10 plots de 2 couleurs</p> <p>4 ballons</p> <p>coupelles</p>	
	BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER			
<p>La maîtrise du ballon doit permettre à l'enfant de changer de direction pour éviter le joueur adverse. Il lui faudra apprendre à déclencher son dribble à la bonne distance et à changer de rythme pour éviter le retour de l'adversaire.</p>				
JEU PRE-SPORTIF	Jeu de l'épervier		durée :	10'
	CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
	<p>1) un joueur se place en temps que chasseur au centre du jeu, à l'annonce "éperviers sortés", les joueurs doivent traverser l'aire de jeu sans se faire toucher par le chasseur et rejoindre le camp opposé. Lorsqu'un épervier sort des limites ou est touché, il devient chasseur à la traversée suivante. Le dernier épervier en jeu gagne la manche et sera le chasseur de la manche suivante.</p> <p>3) idem mais les éperviers ont un ballon et le chasseur doit sortir les ballons des limites du jeu.</p>	<p>® 2 manches sans le ballon</p> <p>® Ensuite avec ballon</p>	<p>1 ballon par joueur</p> <p>Coupelles</p>	
	BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER			
<p>L'enfant apprend les premières notion du dribble sans le ballon avec le changement de rythme, le changement de direction, les feintes... Avec le ballon, l'enfant devra être capable de garder sa maîtrise, d'orienter sa conduite de balle pour éviter un maximum le chasseur et en dernier recours essayer de le dribbler. (ballon à 1m maximum du porteur, lever la tête pour prendre les informations).</p>				

1 atelier au choix + 3 ateliers rencontres en 4 contre 4 (1 gardien + 3 joueurs) sur un terrain de 25m de longueur sur 16m50 de large. Les buts ont une largeur de 4m. (voir fiche spécifique)

FICHE n° 6 : Choix de l'atelier : motricité.

ATELIER MOTRICITE		Parcours d'agilité		durée :	10'
		CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
		<p>1) 1 appui dans tous les cerceaux, suivi d'un slalom dans la forêt de cônes, puis saut au dessus des barres en diagonales et saut par-dessus les lattes (rivières).</p> <p>2) idem, mais le passage des haies se fait en dessous des barres en diagonales</p> <p>2) idem, mais le passage des haies se fait 1 fois au dessus et 1 fois en dessous des barres en diagonales</p>	<p>® 2 parcours</p> <p>® Découverte de l'atelier 3 passages chacun par variante (1 par 1)</p> <p>® Possibilité d'une forme jouée sous forme de relais pendant le temps restant</p>	<p>2 équipes</p> <p>8 barres (lattes)</p> <p>8 constri-foot</p> <p>10 plots</p> <p>20 cerceaux</p> <p>coupelles</p>	
BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER					
L'enfant doit adapter ses appuis aux obstacles en essayant d'aller le plus rapidement possible.					
Amélioration de la vitesse d'exécution et de l'équilibre général du corps.					
ATELIER TECHNIQUE		Le tir		durée :	10'
		CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
		<p>1) Conduite de balle sur 5m et tir entre les plots bleu (3')</p> <p>2) Conduite de balle sur 5m et tir entre les plots rouge (3')</p> <p>3) Pendant 3', les joueurs conduisent le ballon vers les plots bleu ou rouge au choix et tir. On compte le nombre de but marqué par chaque équipe.</p> <p>Toutes les 2', on change le gardien de but.</p>	<p>® 2 parcours</p> <p>® Découverte de l'atelier</p> <p>3 passages chacun de chaque côté</p> <p>® possibilité d'une forme jouée.</p> <p>L'équipe qui marque le plus de but sur un temps donné.</p>	<p>2 équipes</p> <p>6 plots</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>4 constri-foot</p>	
BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER					
L'enfant ne doit pas arrêter le ballon se reculer et tirer, il doit essayer d'enchaîner la conduite et le tir.					
Faire attention au positionnement du pied d'appui, à l'orientation des épaules vers le but.					
Il faut valoriser la frappe coup de pied et la tentative du pied faible.					
JEU PRE-SPORTIF		L'horloge		durée :	10'
		CONSIGNES	Organisation / Dispositif	Matériel / Joueurs	
		<p>1) Pendant que les joueurs A effectuent le tour du carré en courant, les joueurs B essaient de réaliser le maximum de passes à la main. Une fois que tous les joueurs A ont fait le tour de l'horloge, on comptabilise les passes de l'équipe B.</p> <p>2) Réaliser l'exercice en conduite de balle autour de l'horloge. Les passes se font aux pieds.</p> <p>3) Changer le sens de la conduite de balle et de la circulation du ballon de l'horloge.</p>	<p>Comptabiliser le nombre de passe réalisée par l'équipe.</p> <p>® Inverser le rôle des 2 équipes lorsque tous les joueurs ont effectué le tour de l'horloge.</p> <p>® 1 passage par variante</p> <p>® L'équipe qui a effectué le plus de passes marque 1 point.</p>	<p>2 équipes</p> <p>2 ballons</p> <p>coupelles</p>	
BILAN / REMARQUES / POINTS A AMELIORER					
Conduire le ballon en touchant le plus souvent possible pour garder la maîtrise du ballon et pour pouvoir tourner (lever la tête pour prendre des informations)					
Réaliser une passe avec l'interieur du pied, en orientant le pied d'appui vers un co-équipier.					

1 atelier + 3 ateliers rencontres en 4 contre 4 (1 gardien + 3 joueurs) sur un terrain de 25m de longueur sur 16m50 de large. Les buts ont une largeur de 4m. (voir fiche spécifique)