

CYCLE SPORTS COLLECTIFS

1^{ère} séance **Conduire et maîtriser de la balle**

Échauffement : 2 tours de salle en trottinant, 1 tour en marchant
1 ballon pour chaque enfant

- Exercice 1 : marcher le ballon posé sur la tête.
Exercice 2 : marcher en conduisant le ballon au pied.
Exercice 3 : marcher en conduisant le ballon au pied puis s'arrêter le pied posé sur le ballon au coup de sifflet.
Exercice 4 : Debout jambes écartées et tendues, faire rouler le ballon autour des pieds en formant des 8.
Exercice 5 : reprise de l'exercice 2.
Exercice 6 : Le ballon restant au sol, sauter en posant alternativement chaque pied sur le ballon.
Exercice 7 : Pieds joints, jambes tendues, conduire à la main le ballon autour des pieds.
Vocabulaire : talon, intérieur du pied, extérieur, pointe, coup de pied
Exercice 8 : Courir le ballon sur la tête et aller dans un cerceau (il y a un cerceau de moins que d'enfants)
Exercice 9 : idem exercice 8 mais en partant assis.
Exercice 10 : Aller en courant toucher le mur, revenir à son ballon, taper dedans avec le pied, le conduire dans un cerceau et l'y maintenir avec le pied.
La main est interdite)
Exercice 11 : Disposer des plots en groupe. Conduire le ballon tout droit, mais en entrant dans la zone des plots, faire faire un tour de ballon autour d'un plot avant d'en sortir, puis reprendre la conduite du ballon

2^{ème} séance **le tir**

Echauffement : 2 tours de salle en trottinant, 1 tour en marchant
1 ballon pour chaque enfant

- Exercice 1 : Conduire le ballon au pied et l'arrêter au coup de sifflet le pied posé dessus.
Exercice 2 : Conduire le ballon au pied, et changer de direction au coup de sifflet.
Exercice 3 : Debout jambes écartées et tendues, faire rouler le ballon autour des pieds en formant des 8.
Exercice 4 : Pieds joints, jambes tendues, conduire à la main le ballon autour des pieds.
Exercice 5 : 2 enfants en vis-à-vis ; 1 ballon ; 1 plot à mi-distance.
Il faut envoyer au pied le ballon à son partenaire et touchant le plot. On marque 1 point.
Exercice 6 : Faire 2 files d'enfants : Conduire la balle au pied d'un cerceau à un autre, l'y laisser puis tirer au but avec un autre ballon présenté par l'animateur. Les 2 files sont en compétition et le 1^{er} des deux qui marque un but donne 1 point à son équipe.

3^{ème} séance conduire et tirer

Échauffement : 2 tours de salle en trottinant, 1 tour en marchant
1 ballon pour chaque enfant

- Exercice 1 : Conduire le ballon au pied et l'arrêter au coup de sifflet le pied posé dessus.
- Exercice 2 : Conduire le ballon au pied, et changer de direction au coup de sifflet.
- Exercice 3 : Debout jambes écartées et tendues, faire rouler le ballon autour des pieds en formant des 8.
- Exercice 4 : Pieds joints, jambes tendues, conduire à la main le ballon autour des pieds.
- Exercice 5 : 2 enfants en vis-à-vis ; 1 ballon ; 1 plot à mi-distance.
Il faut envoyer au pied le ballon à son partenaire et touchant le plot. On marque 1 point.
- Exercice 6 : Faire 2 files d'enfants : Conduire la balle au pied en passant autour des plots

4^{ème} séance dribbler

Échauffement : 2 tours de salle en trottinant, 1 tour en marchant
1 ballon pour chaque enfant

- Exercice 1 : Conduire le ballon au pied et l'arrêter au coup de sifflet le pied posé dessus.
- Exercice 2 : Conduire le ballon au pied, et changer de direction au coup de sifflet.
- Exercice 3 : Debout jambes écartées et tendues, faire rouler le ballon autour des pieds en formant des 8.
- Exercice 4 : Pieds joints, jambes tendues, conduire à la main le ballon autour des pieds.
- Exercice 5 : Cheminer dans la forêt de plots. Selon la couleur du plot touché, on perd 1,2 ou 3 points de son capital de 10 points.
- Exercice 6 : Tirs au but à deux enfants.

5^{ème} séance faire des têtes

Échauffement : 2 tours de salle en trottinant, 1 tour en marchant
1 ballon pour chaque enfant

- Exercice 1 : Conduire le ballon au pied et l'arrêter au coup de sifflet le pied posé dessus.
- Exercice 2 : Conduire le ballon au pied, et changer de direction au coup de sifflet.
- Exercice 3 : Debout jambes écartées et tendues, faire rouler le ballon autour des pieds en formant des 8.
- Exercice 4 : Pieds joints, jambes tendues, conduire à la main le ballon autour des pieds.
- Exercice 5 : Chaque enfant lance son ballon à un partenaire placé face à lui qui doit le recevoir et le renvoyer avec le front.

6^{ème} séance Jeu contre un

Échauffement : 2 tours de salle en trottinant, 1 tour en marchant
1 ballon pour chaque enfant

- Exercice 1 : Conduire le ballon au pied et l'arrêter au coup de sifflet le pied posé dessus.
- Exercice 2 : Conduire le ballon au pied, et changer de direction au coup de sifflet.
- Exercice 3 : Debout jambes écartées et tendues, faire rouler le ballon autour des pieds en formant des 8.
- Exercice 4 : Pieds joints, jambes tendues, conduire à la main le ballon autour des pieds.
- Exercice 5 : 2 enfants dos à dos se passent le ballon avec les mains.
- Exercice 6 : A côté de son ballon, sauter à pieds joints de l'autre côté.
- Exercice 7 : Dos à dos, l'un passe la balle sous les jambes écartées, l'autre la lui repasse au-dessus de la tête.
- Exercice 8 : L'un conduit la balle, l'autre doit la lui prendre au pied en courant ; alterner les phases actives et de repos en marchant.
- Exercice 9 : Faire 2 files et donner un numéro à chaque enfant. Appeler un numéro. Les deux enfants doivent s'approprier le ballon et depuis la zone, tirer au but.