

Éveil Artistique & Sportif 2009/2010

FICHE DE SEANCE

Samedi 26 septembre 2009

Discipline : Football

Séance n°: 4/5

Ateliers	Descriptions	Durées approximatives
1. Accueil des participants	Accueil des parents et des enfants ; présentation ...	5 minutes
2. Échauffement	Apprentissage des méthodes de préparation musculaire avant un exercice physique.	5 minutes
3. Étirements		5 minutes
4. Objectif du jeu	Présentation du rôle du gardien de but	5 minutes
5. Les techniques de base	Prise de conscience que sur le terrain qu'il y a la présence d'un gardien de but, et que ce poste est très important au foot l'objectif est de faire susciter l'envie à l'enfant de devenir pourquoi pas gardien de but...	15 minutes
• Dégagement du ballon au pied et à la main		
• Arrêt des ballons devant le but		
6. Jeux	Concours de dégagement, séance de tir au but, béréet foot...	20 minutes
7. Rangement	Participation de tous au rangement. Sensibilisation au respect du matériel et à l'entraide. Accueil des parents.	5 minutes

Remarques de l'animateur : R.A.S sur les déroulement des séances, mais que des parents non pas prévenu de l'absence de leurs enfants

Attention : L'animateur étant seul pour gérer les séances, merci de respecter les horaires d'arrivées et de départs des enfants (9h30-10h30-11h30-12h30).