

Éveil Artistique & Sportif 2009/2010

FICHE DE SEANCE

Samedi 19 septembre 2009

Discipline : Football

Séance n°: 3/5

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	Maîtrise de la balle dans un espace réduit. Apprendre à jouer en équipe.	5 minutes
5. Les techniques de base	Petits jeux permettant aux enfants de contrôler la balle avant de faire une passe à son partenaire.	15 minutes
• La passe		
• Le contrôle		
• Le tir au but		
6. Jeux & petits matchs	Application de petits exercices en respectant les limites définies et en écoutant les consignes données.	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 :

La matinée s'est bien déroulée. Il serait souhaitable pour les prochaines séances d'informer l'animateur en cas d'empêchement afin d'organiser des groupes homogènes.

(Séance de 10h30 à 11h30, 4 enfants présents sur huit inscrits).

A voir avec Pierre (animateur référent) pour équilibrer les groupes en fonction des tranches d'âge

Prévoir une petite bouteille d'eau à chaque séance.

A éviter : Pensez à équiper vos enfants d'une tenue adéquate pour le sport (jean à éviter).

Attention : Veillez à bien respecter les horaires afin de ne pas perturber la prochaine séance.