COLLECTION KIWA • ÉDITION V2 VALIDÉE

KIWA STARTER

Découvrir et réussir les gestes simples

DÉCOUVRIR ET RÉUSSIR LES GESTES SIMPLES

OBSERVER.
CHOISIR.
PROGRESSER.

Des consignes courtes. Des schémas lisibles.
Une progression qui respecte le joueur.

- 10 fiches avec schémas spécifiques
- Objectifs, variantes et critères observables
- Édition validée - exercices illustrés

Contenu V2 validé par Emmanuel Kiwabonga le 10/10/2026.
Guide numérique illustré, téléchargeable et imprimable.

IDENTITÉ DU PROGRAMME

Découvrir et réussir les gestes simples

Ce qui distingue ce guide dans la collection

POUR QUI

Débutant, 8–16 ans ; les plus grands démarrent selon leur niveau.

OBJECTIF OBSERVABLE

Arrêter, conduire doucement, amortir et diriger une passe.

CONTENU SPÉCIFIQUE

Dix ateliers de découverte avec des cibles larges. Aucun quota de 100 touches.

RYTHME INDICATIF

Deux séances de 15 à 20 min par semaine si compatibles avec le club.

CRITÈRE DE PASSAGE

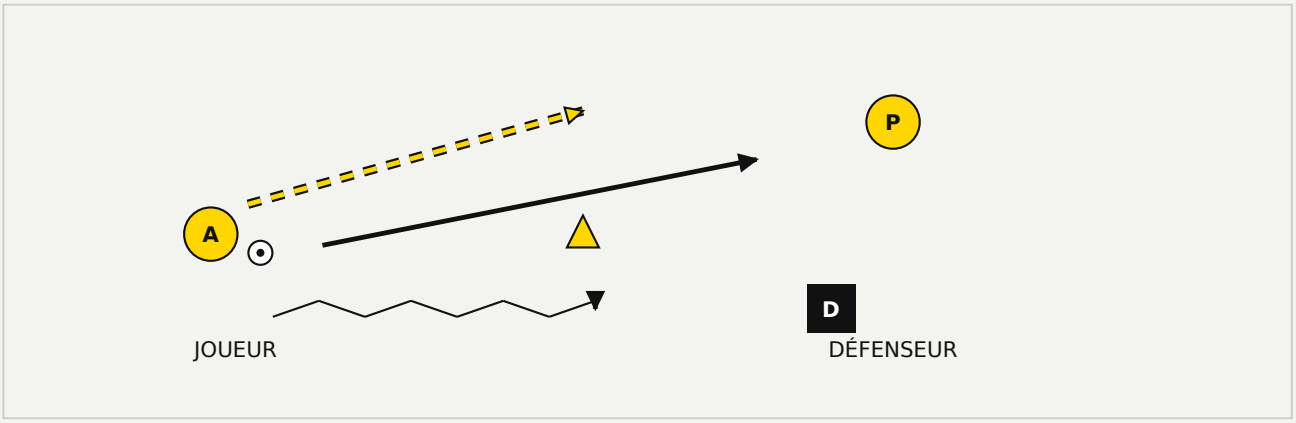
Passe à une variante quand le geste reste contrôlé sur plusieurs essais. Le score aide à observer, il ne garantit pas une progression en match.

LECTURE DES SCHÉMAS

Un code visuel commun

Noir, jaune et blanc • distinguer les rôles et les trajectoires

Vue de dessus • schéma indicatif, distances dans la consigne



CERCLE JAUNE

A, B, C : joueurs ; P : passeur ; N : joueur neutre. Le rôle exact est donné dans chaque fiche.

CARRÉ NOIR

D : défenseur ou adversaire. Un plot ne remplace jamais un adversaire vivant dans une situation de décision.

TRIANGLE JAUNE ET PETIT BALLON

Triangle : plot. Petit cercle blanc : ballon. Trait épais : porte, cible ou but.

FLÈCHES

Trait noir continu : passe ou tir. Tirets jaunes : course sans ballon. Trait noir ondulé : conduite du ballon.

DISTANCES ET DÉCISIONS

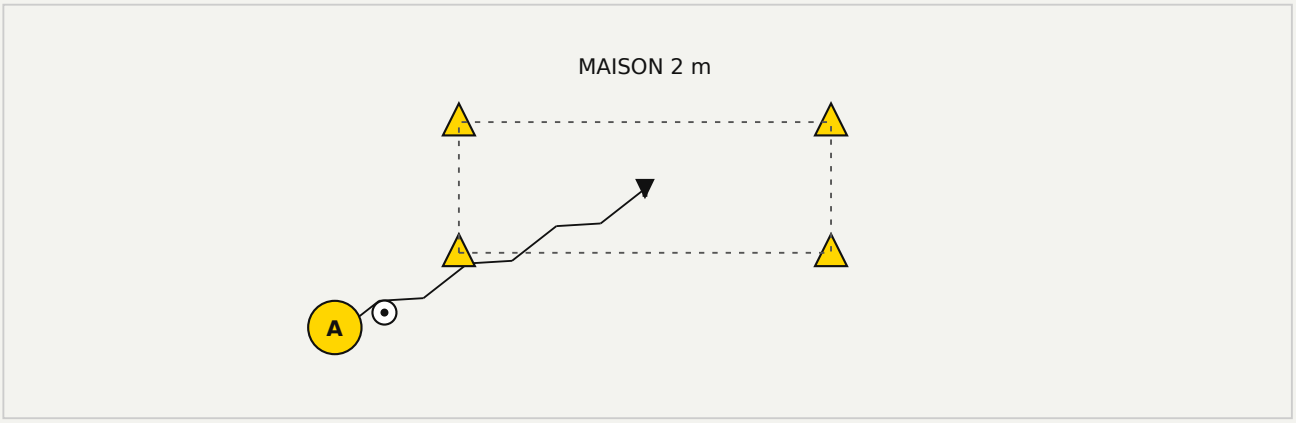
Le dessin n’est pas à l’échelle. Les dimensions sont dans l’installation. Une flèche montre une solution ; en jeu, choisis selon les espaces.

FICHE 01 / 10 • SEUL

Le ballon dans sa maison

Arrêter un ballon proche sans perdre l’équilibre.

Vue de dessus • schéma indicatif, distances dans la consigne



INSTALLATION

1 ballon, 4 plots : carré de 2 m. Départ à 2 m du carré.

3 ÉTAPES

1. Pousse doucement le ballon devant toi.
2. Suis-le au pas et entre dans le carré.
3. Arrête-le avec la semelle et garde ton pied porteur au sol.

VOLUME • env. 5 min

8 entrées ; 20 s de pause entre essais.

PLUS FACILE — Carré de 3 m.

PLUS DIFFICILE — Arrêt avec l’autre pied à l’essai suivant.

DÉFI — Arrêts dans le carré / 8.

CONSEIL — Pose le pied, ne monte pas sur le ballon.