



## Échauffement

## L'ÉPERVIER

Durée : 10'

• Au signal « Épervier, sortez », les joueurs doivent traverser l'air du jeu sans se faire toucher par le chasseur. Les éperviers touchés deviennent des chasseurs.

① Sans ballon - 5'

② Avec ballon - 5'

⇒ Être attentif aux déplacements, leur expliquer le principe de la feinte de corps.

⇒ les obliger à avoir une conduite de balle correcte → dans les pieds.



## Développement Moteur

## Développement de la latéralité

Durée : 10'

① Le joueur stationne entre les lettres en pas chassés, contourne la coupole et revient dans la colonne.

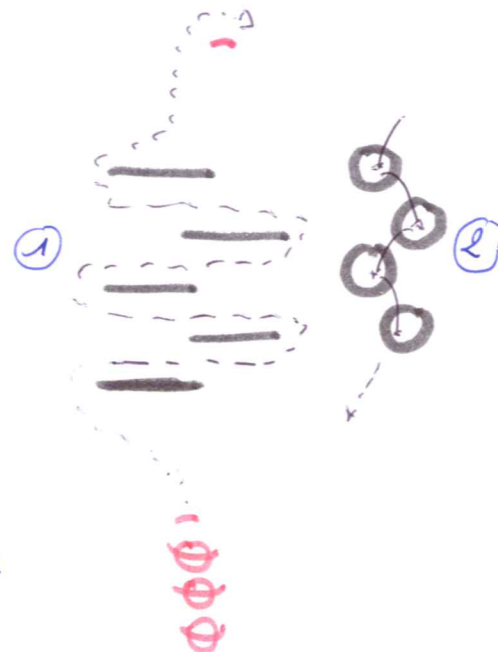
② ditos mais retour en passant 1 appui dans chq cerceau, le pied DT dans le cerceau DT  
le pied GC dans le cerceau GC

⇒ ① pendant 5'

② pendant 5'

⚠ Démontrer et corriger le pas chassé

- ce mouvement de jambe est très compliqué pour les petits.



## DUEL -

Durée : 10'

Jeu

- 2 équipes, l'éducateur a 2 coupelles correspondant aux couleurs des équipes.
- L'Éducateur lève une coupelle, le joueur de l'équipe correspondant à la couleur de la coupelle est ATTAQUANT. L'autre joueur est le DÉFENSEUR.
- > l'ATQ doit franchir l'un des 2 buts adverse et le DÉF doit l'en empêcher.

① sans ballon - 5'

② avec ballon - 5'

⚠ attention à avoir des duels équilibrés



## Match

Durée : 10'

Match

### Recherche du jeu sur les côtés

- Expliquer la relance sur les côtés lors des sorties de but et des relances du gardien.
  - Expliquer aux partenaires du porteur de ballon qu'ils doivent s'écarter
- => Expliquer, ré-expliquer les règles du football avec les termes officiels (coup de pied de but, de coin, remise en jeu, ...)

