



## Échauffement

## STOP-BALL

Durée : 10'

- Jeu en stop-ball en 1 c/1 dans un espace limité (6x10+2)

=> Équilibré les équipes

=> Rotat° toutes les 3'



## Développement Moteur

## Développement de la Latéralité

Durée : 10'

- Départ en course Avant jusqu'à la coupelle bleue puis course en pas chassé jusqu'à l'autre coupelle bleue puis changer le sens de pas chassés entre les coupelles rouges. Retour en mettant 1 appui dans chaque cerceau.

- cerceaux rouges = pied gauche

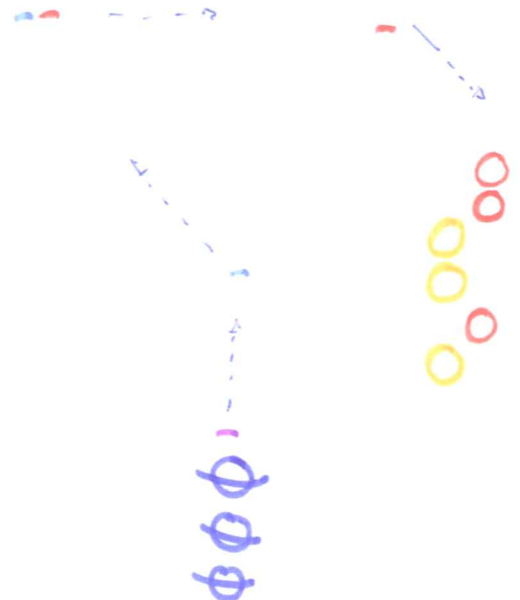
- cerceaux jaune = pied droit.

VARIANTES

- varier les appuis dans les cerceaux.

- avec un ballon dans les mains.

- Relais.



## Béret

Durée : 10'

Jeu

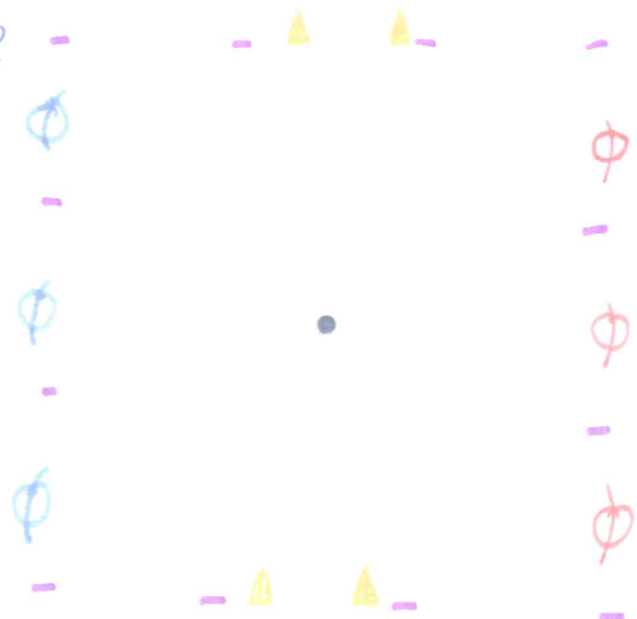
⇒ 2 équipes

Chaque joueur est numéroté de 1 à x? -

À l'annonce de son numéro, le joueur court pour avoir le ballon, dribble son adversaire et doit franchir la porte pour marquer 1 pt.

### VARIANTES

- appeler plusieurs numéros.



## Match

Durée : 10'

Match

Recherche de jeu sur les cotés.

- Expliquer la relance sur les cotés lors des sorties de but et les relances du gardien.
- Expliquer aux partenaires du porteur du ballon qu'ils doivent s'écarter.

⇒ Expliquer les règles du football avec les termes officiels tel que coup de pied de but, coup de pied de coin, remise en jeu, ...

