



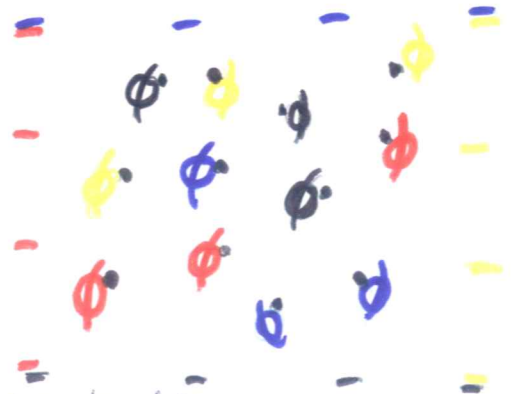
Échauffement

[Empty box for notes]

Durée : 12'

Les joueurs se déplacent en conduite de balle, au signal visuel, l'éducateur lève une coupelle, les J :

- s'assoient sur le ballon,
- mettent un genou sur le ballon (D^r puis G^c)
- se dirigent sur la ligne de couleur indiquée
- se dirigent sur la ligne de leur couleur.



Variante :

- seul les joueurs de la couleur indiquée se dirigent sur leur ligne.

Développement Moteur

Maîtrise des appuis AV et AR

Durée : 12'



- déplacement Avant :
- course normale
 - pied joint
 - cloche-pied D^r / G^c

- déplacement Arrière :
- course normale
 - pied joint
 - cloche-pied D^r / G^c

Jeu

Les Pirates - Conduite de balle - ^{2 ou plusieurs} équipes

Durée : 12'

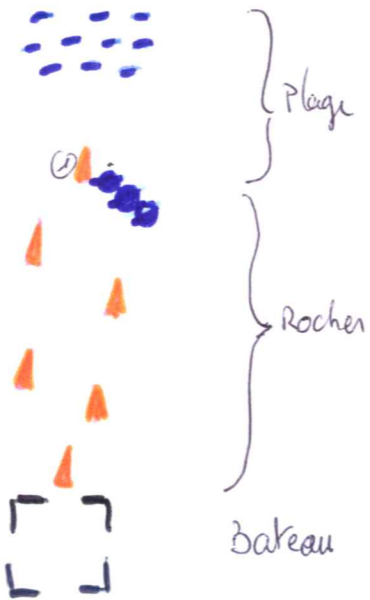
Les pirates doivent aller récupérer les trésors sur la plage, il n'est possible que de ramener un seul trésor à la fois. Départ en ①, le pirate cours sur la plage, ramasse un trésor, revient sur la plage, traverse les rochers en les évitant, si un rocher est touché le trésor doit être posé à terre, et dépose le trésor dans le bateau. Le pirate suivant part lorsque le pirate commence la traversée des rochers.

► Les pirates qui ramènent le plus de trésor gagnent.

VARIANTES :

- agrandir la plage / les rochers
- mettre des rochers sur la plage

Note : Nettoyer des cerceaux pour les rochers,



Libre

Jonglage

Durée : 5'

- Jonglage du pied fort , avec rebond.

Éveil technique

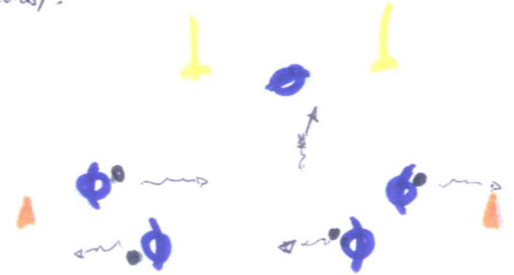
Passé-muraille.

Durée : 12'

2 équipes - les bleus font la muraille (les sentinelles).
- les rouges font les passes-muraille

- les bleus tournent en rond entre les 2 cônes.

- les rouges peuvent en conduite de balle, traverser la muraille et tirer au but.



VARIANTES :

- les rouges doivent emprunter le chemin des sentinelles.



Assimilation des règles du football à 5

Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

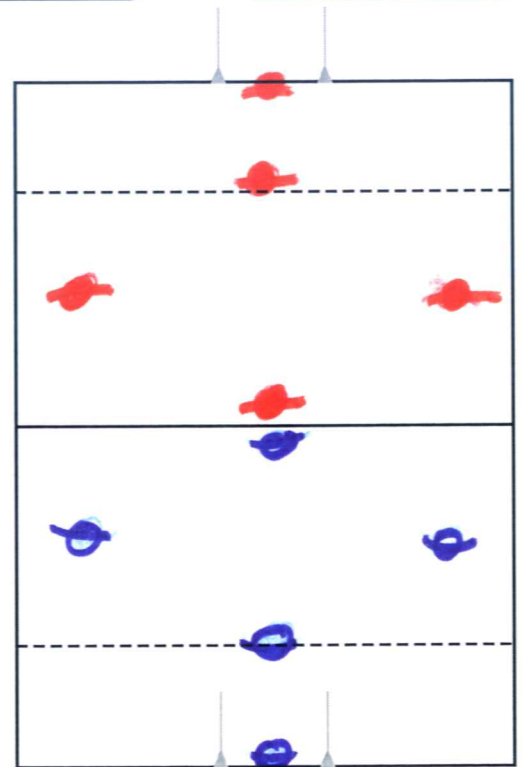
1 - voir (2) 5'

Match

2 - jeu libre

Laisser jouer en insistant sur les règles du football à 5.

(5')



Retour au calme et bilan de séance

Couppelles : 40

Cônes : 28

Lattes :

Cerceaux : 8

Mini-but :

Barres :

Constri-foot : 4 par 10j

Chasubles : 1/5.

Ballons : 1/5.