



Échauffement

Remonter la colonne du train

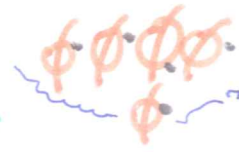
Durée : 12'

- Faire des équipes de 5 joueurs

La locomotive se déplace librement, les wagons suivent. Le dernier wagon décroche et accélère pour devenir la locomotive. Une fois devenu la locomotive, un autre wagon décroche.

⇒ conduite de balle libre, pied droit, pied gauche, libre de l'extérieur du pied.

VARIANTES : - Imposer un changement de rythme.
- Mettre des obstacles sur l'axe de jeu.



Développement Moteur

Maîtrise de appui AV et AR.

Durée : 12'

- mettre 1 appui dans les cercles rouges puis sauter au dessus des lattes en mettant les deux pieds l'un après l'autre devant et derrière les lattes, pour finir mettre 1 appui dans les cercles jaunes.

3' : cercles rouges = pied D⁺ et cercles jaunes = pied G⁻

3' : — " — = pied G⁻ et — " — = pied D⁺

finir sur un relais



Jeu

Jeu des couleurs.

Durée : 12'

- Les joueurs conduisent leur ballon dans le carré dont les 4 côtés sont de 4 couleurs différentes avec des coupelles de couleurs éparpillées dans le carré.

① L'Éducateur montre une couleur, les J doivent toucher une coupelle de la couleur demandée puis se rendre sur la ligne de la couleur.

② L'Éducateur lève une coupelle de couleur, les J doivent toucher la coupelle correspondante, puis l'Éducateur lève une autre coupelle et les J doivent rejoindre la ligne de la couleur.



Libre

Jonglage

Durée : 5'

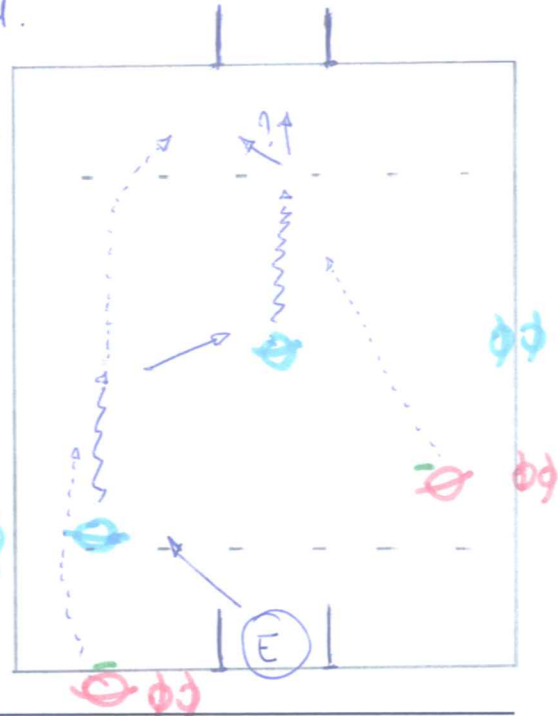
- Jonglage du pied fort / ~~faible~~, avec / ~~sans~~ rebond.
- ~~Jonglage de la tête.~~

Éveil technique

Conduite de balle.

Durée : 12'

- Le ballon part d'une relance du gardien au sol.
- ⇒ FAIRE des binômes
- Le J bleu contrôle et conduit sa balle le + vite possible avant que le J rouge le rattrape.
- Le J bleu passe à son coéquipier qui contrôle et conduit la balle le plus vite possible au but.
- Le premier joueur rouge arrête sa course quand le J bleu passe la balle et le deuxième J rouge part quand le deuxième J bleu contrôle.
- Devant le but le J bleu passe outé si son coéquipier n'est pas là à temps.
- ⇒ Rotation :



Match

Match à thème

Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

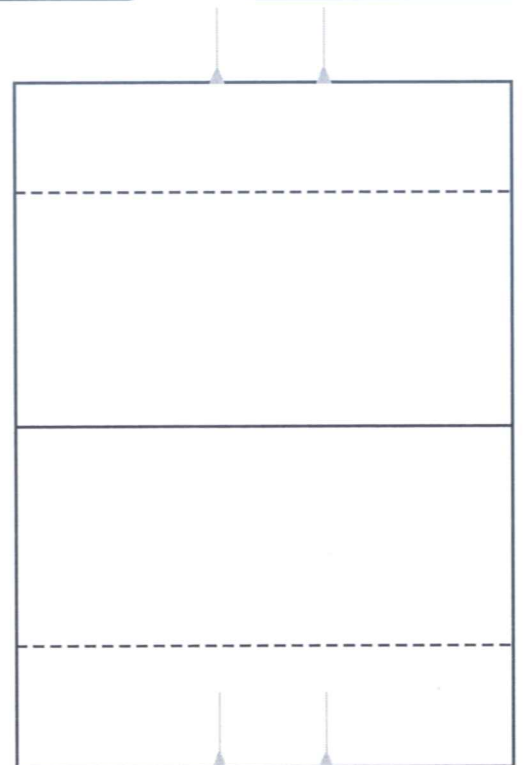
- Occupation de l'espace quand mon équipe a la balle
Pas de zone —

Lorsque mon équipe a la balle, occupation rationnelle du terrain.

Si ce n'est pas le cas, le jeu est arrêté et

FAIRE CONSTATER

- 2 - jeu libre** Laisser jouer en insistant sur les règles du football à 5.
(5')



Retour au calme et bilan de séance

Couppelles : 60

Cônes :

Lattes : 4

Cerceaux : 12

Mini-but :

Barres :

Constri-foot : 4

Chasubles : 2 équipes

Ballons : 1/5.