


Échauffement

La Locomotive

Durée : 12'

• Jeu en binôme

La locomotive se déplace librement, le wagon doit rester accroché.

- conduite de balle :
- libre
 - pied D+
 - → Gc
 - des 2 pieds.

VARIANTES

- imposer des changements de rythme de course


Développement Moteur

Travail des appuis AV et AR.

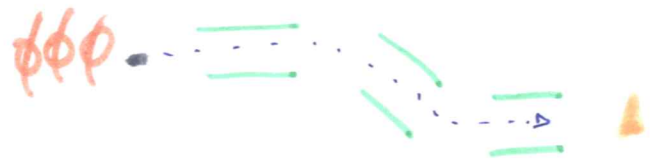
Durée : 12'

- Déplacements avant en course normale, en sautant à pieds joints, à cloche - pied D+ et Gc dans un couloir.

- idem en course arrière.

VARIANTES

- rétrécir le couloir et varier sa forme
- avec un ballon dans les mains.
- relais


Jeu

Les Chaises musicales.

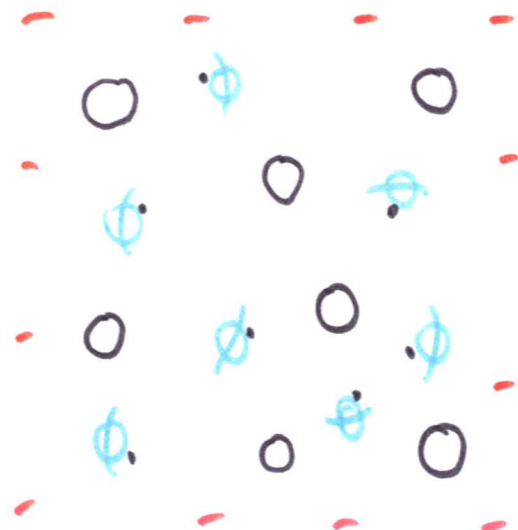
Durée : 12'

- Les joueurs circulent en conduite de balle dans l'air de jeu, au signal visuel (couplets ou chapeaux), les joueurs doivent se positionner dans un cerceau, ballon au pied.

- Le joueur sans cerceau après trois échecs est éliminé

VARIANTES :

- imposer le pied de conduite
- varier les signes déclencheurs
- mettre des cerceaux de couleurs avec des équipes



Libre

Jonglage

Durée : 5'

- Jonglage du pied fort, avec / rebond.

Éveil technique

Conduite de balle - Le relais Rond

Durée : 12'

2 équipes

Le parcours est constitué de cônes, de cerceaux.

Le joueur slalom entre les cônes, fait le tour du cerceau, repart en slalom puis tire au but.

1. Parcours en découverte . 3'

2. Relais, le joueur suivant part au tir de son copain.

VARIANTES

- Modifier l'espace de jeu.
- imposer le pied droit et gauche.
- Utiliser ≠ surface de contact. (int, ext, ...)



Match

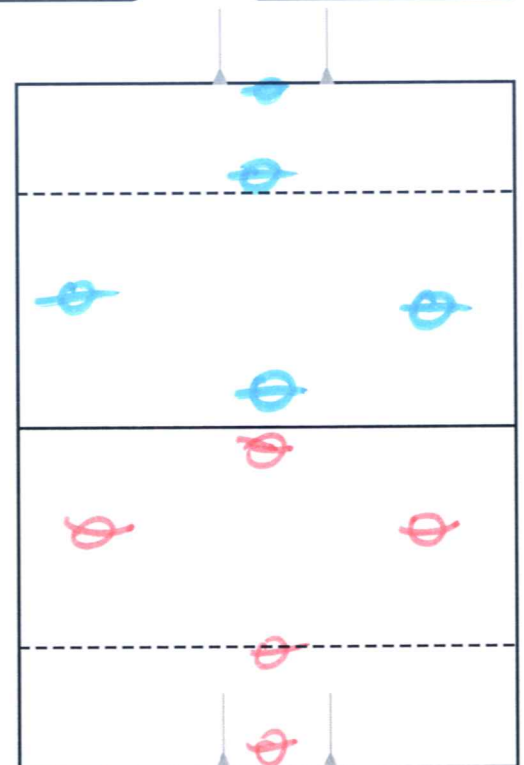
Assimilation des règles du foot à 5

Durée : 15'

5 c/5 avec gardien

1 - Laisser le jeu se dérouler en insistant sur les règles du jeu de foot à 5.

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



Retour au calme et bilan de séance

Couppelles : 30

Cônes : 10

Lattes :

Cerceaux : 2

Mini-but : 4

Barres : 12

Constri-foot :

Chasubles :

Ballons :