



Échauffement

L'ÉPERVIER

Durée : 12'

1 ballon par joueur.

Les éperviers doivent franchir la ligne de fond pour échapper aux chasseurs.



Développement Moteur

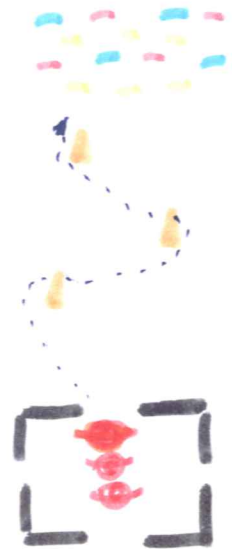
Maîtrise des Appuis AV et AR

Durée : 12'

Les pirates doivent aller récupérer sur la plage, ne ramener qu'un seul trésor à la fois.

Départ du bateau en course avant :
- normale
- pied joint
- cloche pied D/G

en course arrière :
- normale
- pied joint
- cloche pied D/G



Jeu

Le chat, les poules et les poussins.

Durée : 12'

Au signal du chat... « Miaou! » chq poussin doit retrouver une poule.

- Le chat essaie d'attraper les poussins avant qu'ils n'aient trouvé refuge auprès d'une poule.

- Changer le chat à chaque tour.

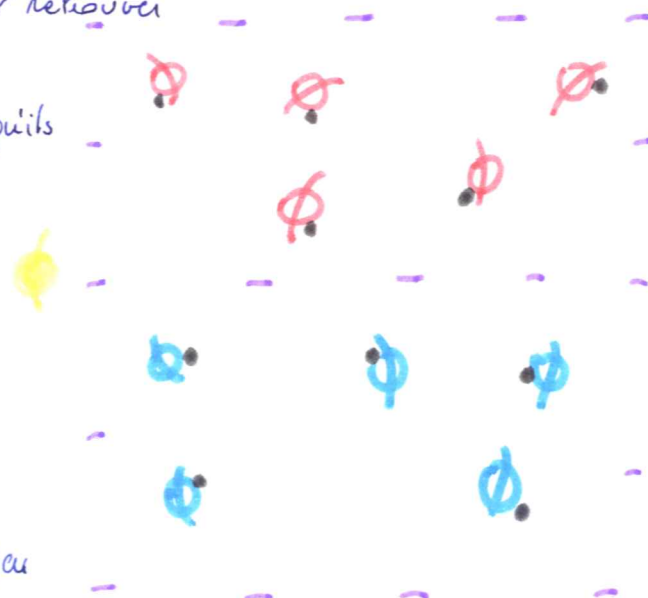
- Changer les rôles

VARIANTES

- Les poules se déplacent dans tout le poulailler.

- 1 poussin de ⊕ que de poules

- former le couple poussin-poule au début du jeu



Jonglage

Durée : 5'

- Jonglage du pied fort, avec rebond.

Durée : 12'

Le joueur doit traverser la forêt de coupelles avant de tirer au but.

VARIANTES :

- utiliser ≠ surface de contact (int, ext, ...)
- Imposer le pied droit et le pied gauche.



Occupation du terrain quand mon équipe a la balle.

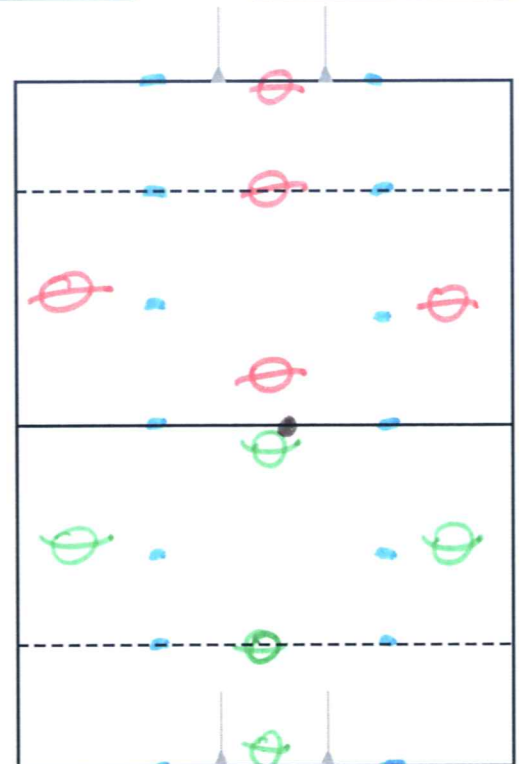
Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

1 - 3 zones longitudinales

Lorsque l'équipe a la balle, les 3 zones doivent être occupées par au moins un joueur.

Si ce n'est pas le cas, le jeu est arrêté pour faire constater aux joueurs leur placement.



2 - jeu libre

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

Retour au calme et bilan de séance

Coupelles :

Cônes :

Lattes :

Cerceaux :

Mini-but :

Barres :

Constri-foot :

Chasubles :

Ballons :