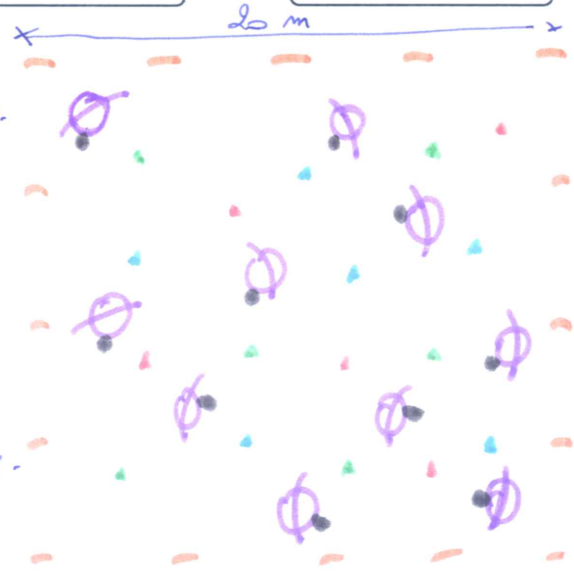



Échauffement
Conduite du ballon.
Durée : 12'

- Les joueurs doivent conduire le ballon en évitant de toucher les cônes et ses partenaires.
 - La conduite se fait libre, du pied D⁺, du pied Gc, intérieur, extérieur, de la semelle.
- ⇒ Occuper tous l'espace.

VARIANTES :

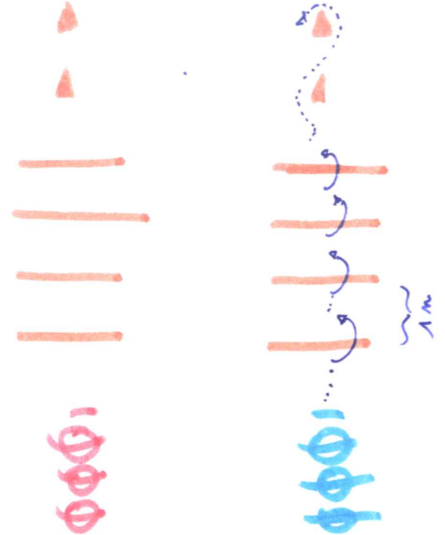
- faire accélérer la conduite de balle.
- imposer une suite de couleurs dans la conduite.


Développement Moteur
Maîtrise des appuis AV et AR
Durée : 12'

- Déplacement Avant en course normale en posant 1 pied entre chq barre, puis slalomer entre les cônes.
- Parcours pieds joints, cloche-pied D⁺ ou Gc.
- Déplacement Arrière...

VARIANTES

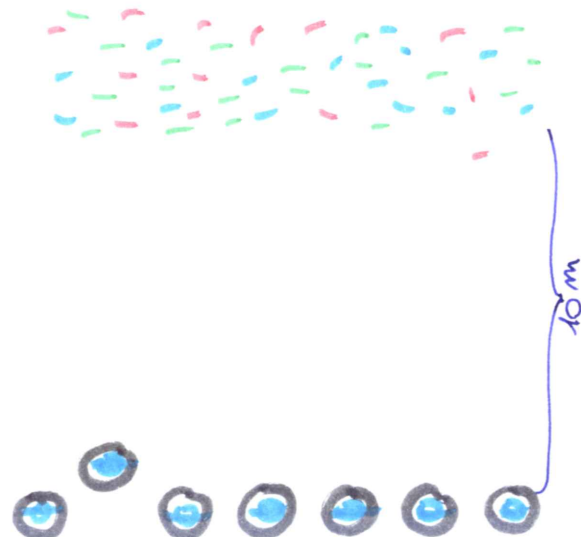
- rétrécir l'espace entre les barres
- mettre 2 appuis entre les barres.


Jeu
Les chaises musicales - variante 1
Durée : 12'

- Les joueurs sont dans les cerceaux.
- L'Éducateur donne un signal visuel (cônes) et chaque joueur doit aller, en conduite de balle, récupérer la coupelle à la couleur demandée.
- Le dernier joueur avance son cerceau d'un pas.

VARIANTES

- demander 2, 3 ou plus de couleurs
- mettre d'autres objets (ballon, barre, latte, chaussures,...)



Jonglage

Durée : 5'

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

Relais

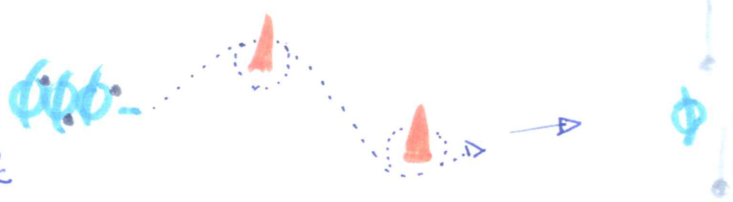
Durée : 12'

2 équipes . Le parcours est constitué de 2 cônes.

Le joueur slalom et faire le tour des cônes puis tir au but.

VARIANTES

- Modifier l'espace de jeu.
- imposer la conduite de balle pied D^r/G^c
- imposer la surface de contact. (int, ext)



Assimilation des règles du foot à 5

Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

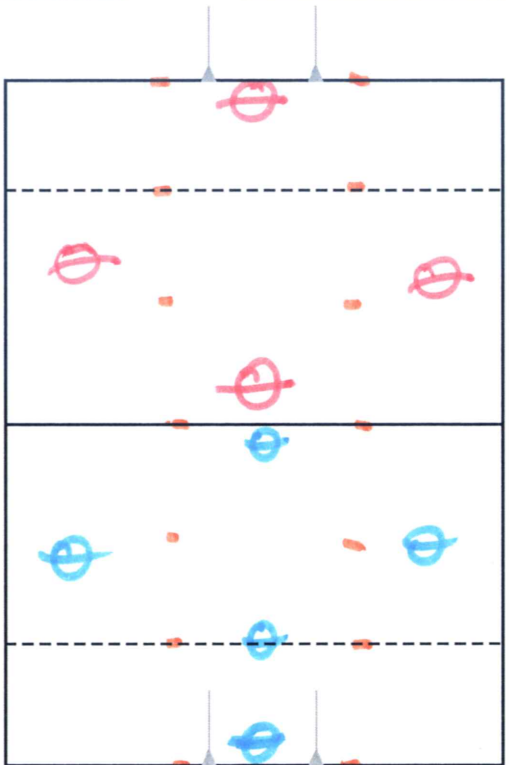
1 - 3 zones longitudinales

Lorsqu'une équipe a la balle, les 3 zones doivent être occupées par au moins 1 joueur.

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

2 - jeu libre

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



Retour au calme et bilan de séance

Couppelles : Max.	Cônes : 8	Lattes :	Cerceaux : 10	Mini-but : 1
Barres : 8	Constri-foot : 8	Chasubles : 2 équipes	Ballons : 1/5	