

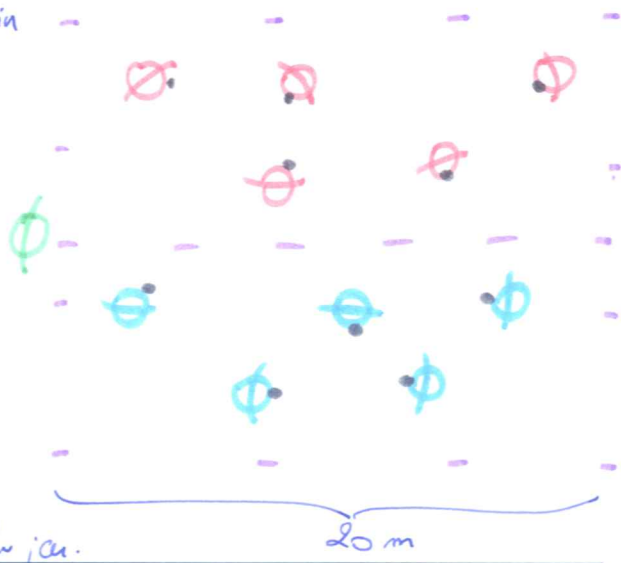


Échauffement

Le chat, les poules et les poussins.

Durée : 12'

- Au signal du chat ... « Miaou ! », chq poussin doit retrouver une poule.
- Le chat (l'educateur) essaie d'attraper les poussins avant qu'ils n'aient trouvé refuge auprès d'une poule.
- Changer les rôles.



VARIANTES

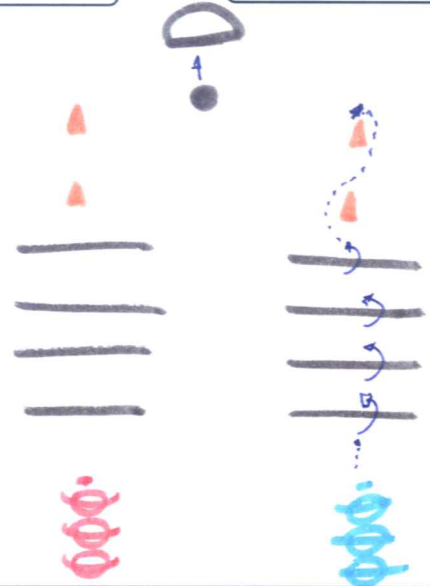
- Les poules se déplacent dans tout le poulailler.
- 1 poussin de plus que de poules.
- former les couples poussins-poules au début du jeu.

Développement Moteur

Maîtrise des appuis AV et AR

Durée : 12'

- Déplacement Avant en course normale en posant les DEUX pieds entre chaque barre, puis slalomer entre chaque cônes et tirer au but.
- Déplacement Arrière idem.



VARIANTES

- Avancer de 2 barres et reculer d'une.

Jeu

Attrape-roi

Durée : 12'

- Les joueurs se font face sur les coupelles.
- Au signal visuel, l'équipe désignée doit s'enfuir et l'autre équipe doit les rattraper.



VARIANTES

- Imposer le pied de conduite (D+/Gc)
- Espacer les équipes.
- Les équipes sont dos-à-dos

Jonglage

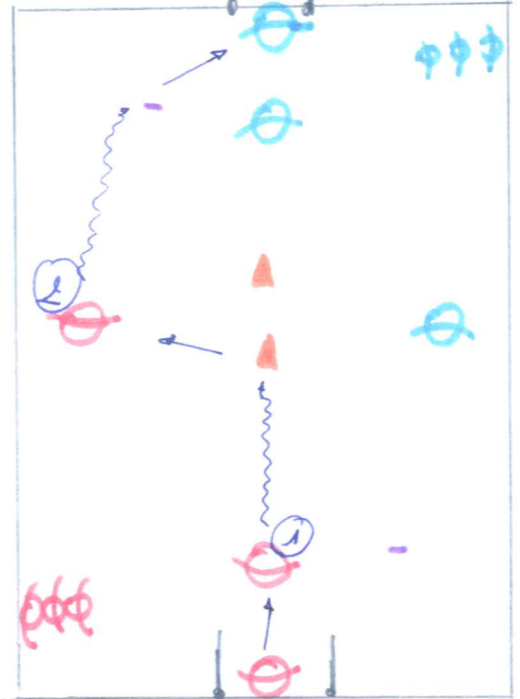
Durée : 5'

- Jonglage du pied fort, avec rebond.

Conduite de balle.

Durée : 12'

• Départ du ballon à la main du gardien, le joueur ① part en conduite de balle et arrivé au cône, il passe le ballon au joueur ② et prends sa place. Le joueur ② part en conduite de balle et arrivé à la coupelle, tire au but. Le J ② reprend le ballon et retourne prendre la place de son gardien.



⇒ passe et conduite à gauche puis à droite.

VARIANTES

- imposer pied D+ ou pied Gc, int/ext
- Mettre des coupelles sur les parcours
- imposer un chrono pour réaliser le parcours (8")

Assimilation des règles du foot à 5.

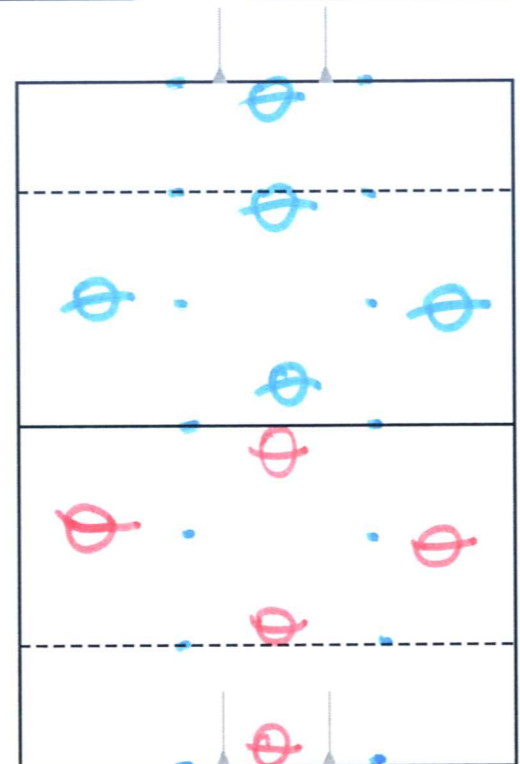
Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

1 - 3 zones longitudinales

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

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

Coupelles : 62

Cônes : 10

Lattes :

Cerceaux :

Mini-but : 1

Barres :

Constri-foot : 4

Chasubles : 5j/équipe

Ballons : 1/5.