



### Échauffement

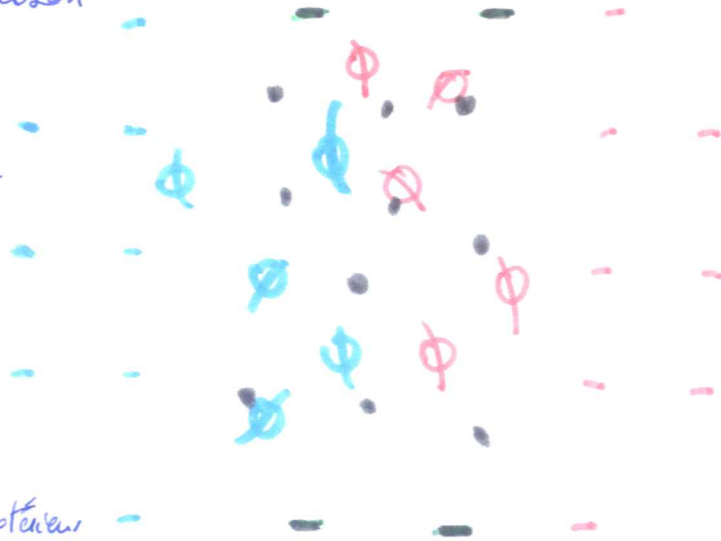
Remplir la maison.

Durée : 12'

- ⇒ Mettre le ⊕ de ballon dans sa maison
- Les 2 équipes sont dans leur maison,
- au signal, les joueurs sortent pour ramener un maximum de ballon dans leur maison.
- Imposer le pied de conduite DT/GC

#### VARIANTES

- Mettre plus de ballon que de joueur
- Disposer des obstacles dans l'aire de jeu  
↳ cônes, bâtons, ...
- Imposer la surface de contact intérieur/extérieur



### Développement Moteur

Pratique des appuis AV et AR

Durée : 12'

- 1- Déplacements Avant en mettant son appui entre chq plot en course normale, à pieds joints, à cloche-pied DT/GC
- 2- Déplacement Arrière ...

Note : petits plots ou grands plots couchés

#### VARIANTES

- Mettre 2 appuis entre chaque plots
- Augmenter ou réduire la distance entre les plots
- Relais



### Jeu

Le tourbillon.

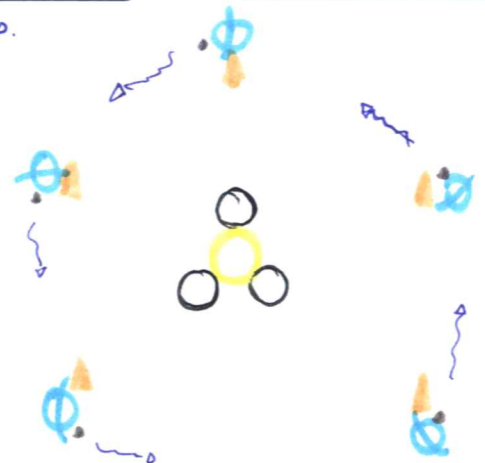
Durée : 12'

- Au signal, les joueurs font le tour de cercle de cônes jusqu'à leur point de départ puis contournent le cône et vont se placer dans un cercle. (15/cercle)
- 2pts dans le cercle jaune
- 1pt " " " " noir
- 0pt pour le dernier arrivé

⇒ Changer le sens de rotation.

#### VARIANTES

- imposer le pied de conduite de balle.
- --- la surface de contact



**Jonglage**

Durée : 5'

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

**Conduite de balle.**

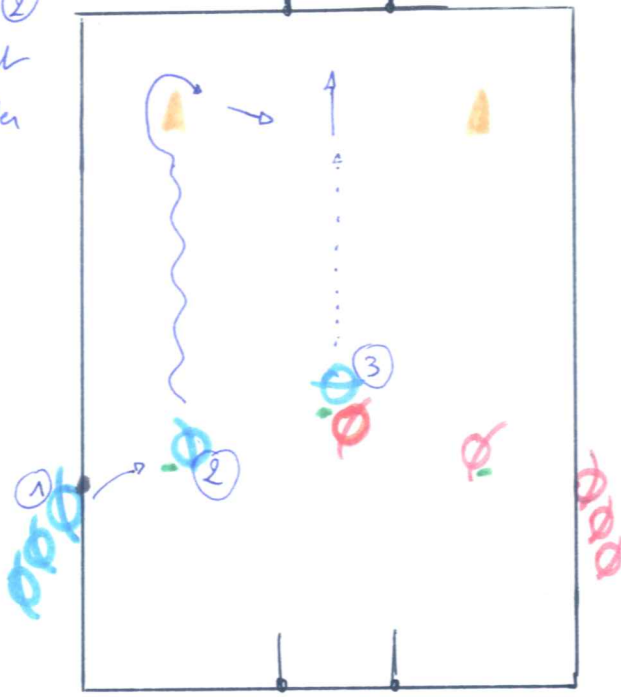
Durée : 12'

- Le circuit part d'une touche (Joueur ①), le joueur ② contrôle et part au but, contourne le cône et passe la balle au joueur ③ qui a suivi, ce dernier tire sans contrôle si possible.

Rotation: ① → ② // ② → ③ // ③ → ①

VARIANTES:

- Imposer un pied de conduite  $\oplus$  / Gc
- — — la surface de contact int/ext.
- Faire un circuit de course du J③
- Faire un champ de coupelle pour le J②



**Occupation du terrain quand mon équipe a la balle.**

Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

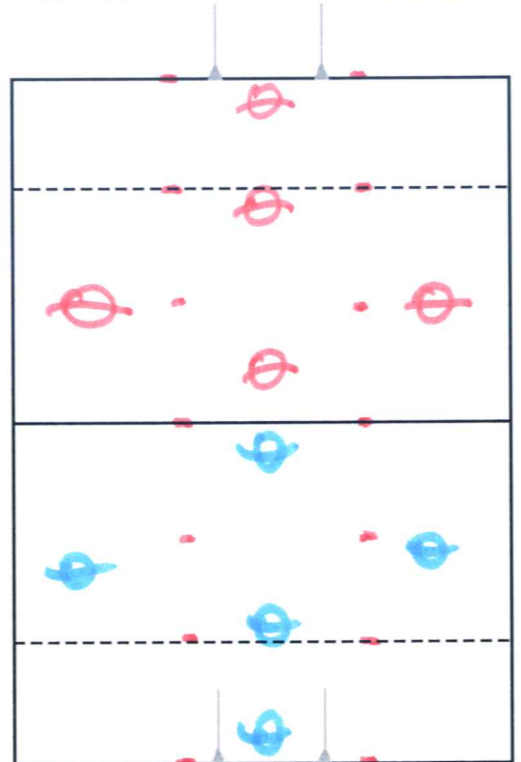
**1 - 3 zones longitudinales**

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

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 : 56

Cônes : 21

Lattes :

Cerceaux : 8

Mini-but :

Barres :

Constri-foot : 4

Chasubles :

Ballons : 1/joueur