



## Échauffement

1, 2, 3 soleil.

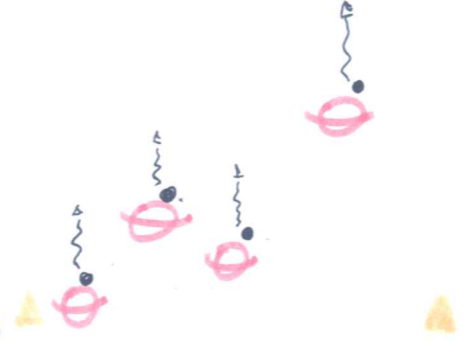
Durée : 12'

Les joueurs s'alignent sur la ligne de départ avec leur ballon. L'Éducateur crie « 1, 2, 3, soleil » et se retourne. Les joueurs doivent s'immobiliser avec leur ballon. Le premier qui atteint la ligne d'arrivée gagne.

E

## VARIANTES

- Agrandir ou rétrécir l'aire de jeu
- Imposer le pied de conduite (Droit/Gauche).
- Imposer la surface de contact.
- Mettre des obstacles sur le parcours (coussins, bancs, ...)



## Développement Moteur

Maîtrise des appuis AV et AR.

Durée : 12'

- ① Déplacement Avant en mettant un appui dans chq cerceau en course normale, en sautant à pied joints et à cloche-pied Dt et Gc.



5 joueurs / ateliers.

- ② idem en déplacement AR.

## VARIANTES

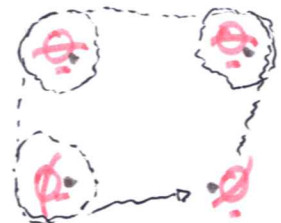
- Mettre 2 appuis dans les cerceaux.
- Augmenter la distance entre les cerceaux.
- Sous forme de relais.

## Jeu

Bêret - Variante en carré

Durée : 12'

- former des équipes de 4 joueurs. Chaque groupe forme un carré. Donner à chq joueur un numéro de 1 à 4. (Équipe avec le même nb de joueurs, 3/4 ou 5).
- À l'appel de son numéro, le joueur doit conduire son ballon et tourner autour de ses 3 camarades, puis revenir à son point de départ.



## VARIANTES

- Tourner dans un sens puis dans l'autre.
- Imposer un pied de conduite
- Imposer une surface de contact.



**Jonglage**

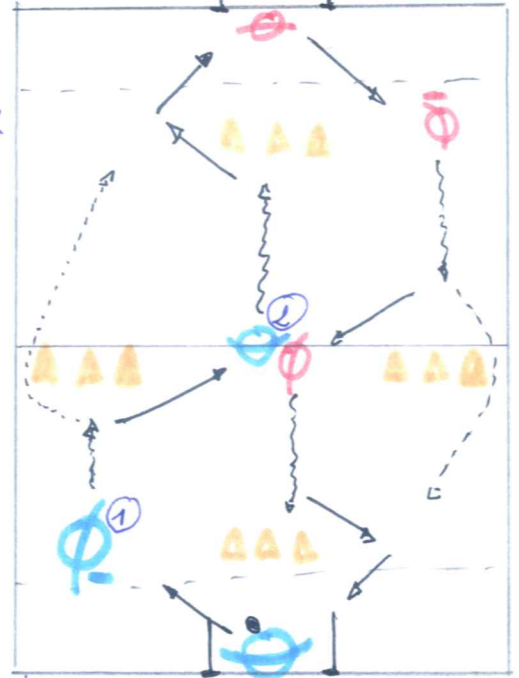
Durée : 5'

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

Conduite de balle.

Durée : 12'

- Relance du gardien à la main au sol. Le joueur ① contrôle et conduit le ballon jusqu'au cônes puis passe le ballon au joueur ② qui part en conduite vers les cônes, le joueur ① contourne les cônes et accélère pour recevoir la passe du joueur ② et tir au but.



- ⇒ Faire 5 passages côté gauche et idem côté droit.
  - ⇒ Donner du rythme, les enfants doivent réussir à enchaîner les tâches (conduite, passe, tir).
  - ⇒ 1 passage chacun pour comprendre le parcours.
- VARIANTES
- Remplacer les cônes par une zone avec un adversaire.

Match à thème

Terrain 30 x 40.

Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

1 - Occupation du terrain quand mon équipe à la balle.

⇒ 3 zones longitudinales

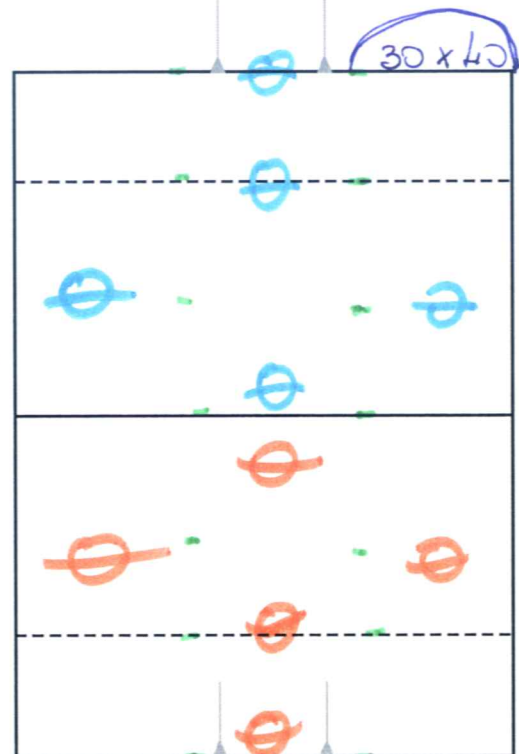
Lorsque mon équipe à la balle, les 3 zones doivent être occupées par au moins 1 joueur.

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

Couppelles : 40 ~    Cônes : 18    Lattes :    Cerceaux : 12    Mini-but :  
Barres :    Constri-foot : 4    Chasubles : 1/joueurs.    Ballons : 1/joueurs