



Échauffement

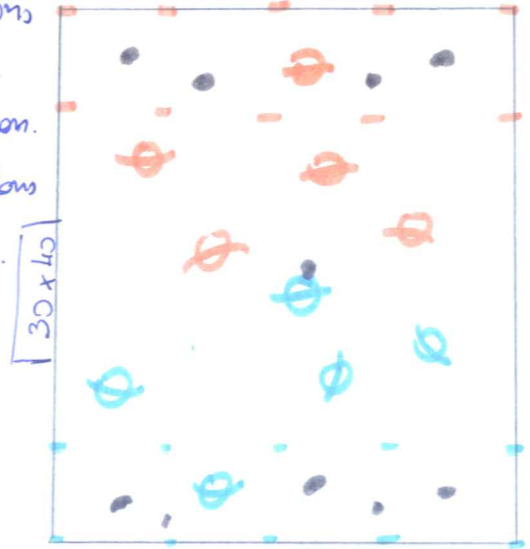
Remplir la maison.

Durée : 12'

- 2 équipes sur un terrain de foot 5 avec 2 maisons de 6 m de largeur. 5 ballons dans chq maison.
- Au départ du jeu, les joueurs sont dans leur maison.
- Au signal visuel, les J doivent aller chercher les ballons situés dans la maison opposée pour les ramener.
- À l'issue du temps (45" ou 1'), l'équipe qui a le plus de ballon gagne.

VARIANTES - Petite moins de ballon.

- Mettre des obstacles
- Faire 1 ou plusieurs zones interdites au ballon.



Développement Moteur

Maitrise des Appuis AV et AR.

Durée : 12'

① Déplacement course avant

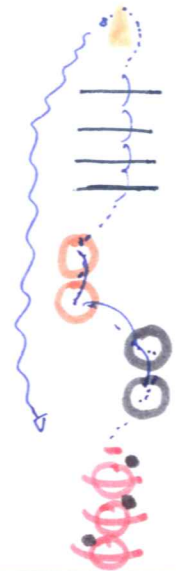
- Ballon à la main, 1 appui dans chaque cerceau, puis 1 appui entre chq latte, à la sortie le J contourne le cône et pose son ballon à terre et revient en conduite de balle.

② Relais. 1 ballon par équipe.

- Même parcours que ① mais le ballon est le témoin.

VARIANTES - Faire le passage des lettres en course AR.

- Utiliser le parcours pieds joints, à cloche pied D^r ou G^c.



Jeu

Les Pirates - Variante 1

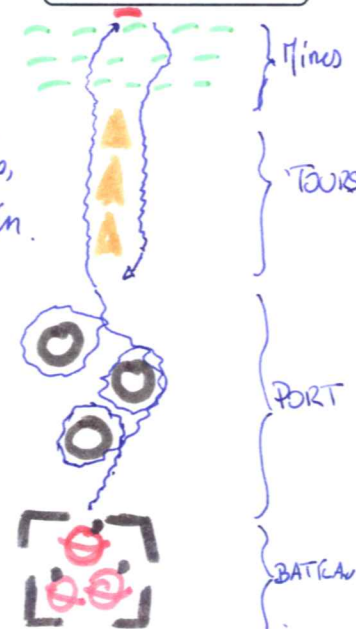
Durée : 12'

- Les pirates doivent aller récupérer le secret du capitaine Jack SPAROW. Ils doivent traverser le port en contournant les tonneaux de poudre, longer les tours pour éviter les Sabinettes, éviter les mines, voler le secret et revenir par le même chemin.

⇒ Aller : Pied Droit - Retour : Pied Gauche

⇒ longer les tours en conduisant le ballon de la semelle.

⇒ Faire 1 ou 2 passages pour assimiler le parcours, puis 2 passages en course et finir par un relais, le J suivant part lorsque le trésor est dans le bateau.



Libre

Jonglage

Durée : 5'

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

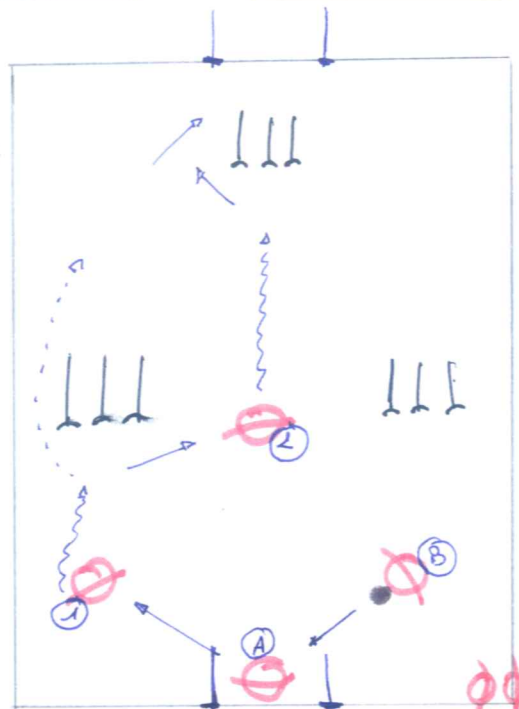
Éveil technique

Conduite de balle

Tenain 30x40

Durée : 12'

- ⇒ constituer des binômes (1 et 2 / A et B)
- Le joueur B passe en retrait au gardien A.
- A relance à la main, lancer type bowling pour le joueur 1, celui-ci contrôle vers la ligne de touche et conduit sa balle jusqu'aux jalons puis passe au J2 qui contrôle et conduit sa balle vers le but, pendant que 1 contourne et cours vers le but pour tirer suite à la passe de 2.
- ⇒ Faire 5 passages à droite puis à gauche.
- ⇒ Rotation : A et B prennent les places de 1 et 2
↳ A → 1 et B → 2
et un nouveau binôme prend la place de A et B.



Match à thème

Tenain 30x40.

Durée : 15'

5 c/5 avec gardien

1 - Occupation de l'espace quand mon équipe à la balle

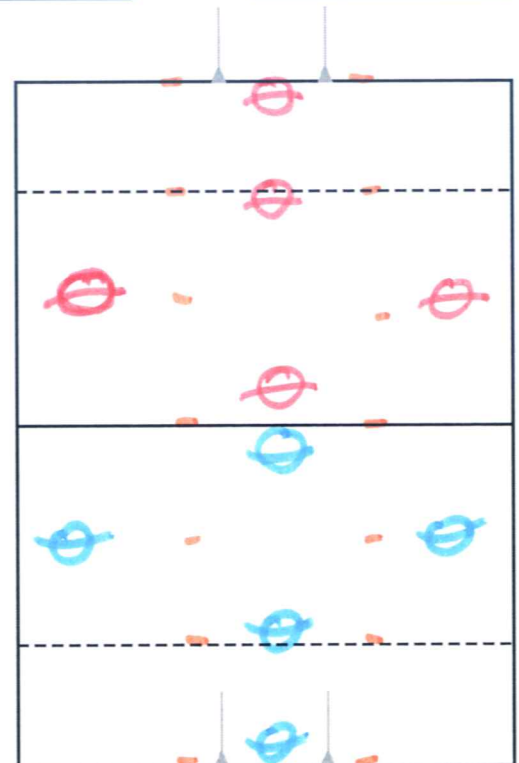
⇒ 3 zones longitudinales.

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')



Match

Retour au calme et bilan de séance

Couppelles : 60.

Cônes : 3.

Lattes : 4.

Cerceaux : 7.

Mini-but :

Barres :

Constri-foot : 16

Chasubles : 1/5.

Ballons : 1/5.