



Échauffement

1, 2, 3 soleil.

- 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.

VARIANTES

- Imposer le pied de conduite (D^T ou G^c)
- Imposer la surface de contact (int^r ou ext^r).

Durée : 12'

E

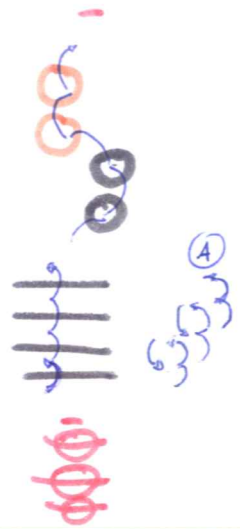


Développement Moteur

Maîtrise des appuis AV et AR.

- ① Déplacement AV en mettant 1 appui entre chq barre puis 1 appui dans chq ciseau.
- Puis passer 2 lettres en mettant 1 appui entre chq barre puis 1 pas en arrière. voir A
- Puis passer les lettres en mettant 2 appuis l'un après l'autre entre les lattes.

Durée : 12'



Jeu

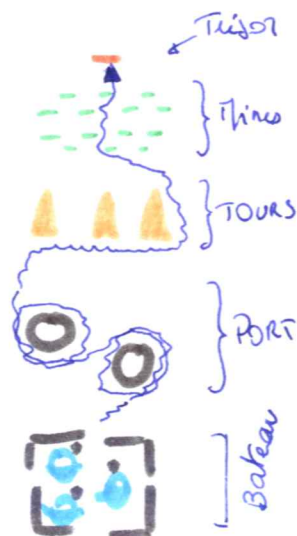
Les Pirates - Variante 2.

- Les Pirates doivent récupérer le trésor en conduite de balle. Contourner les touneaux du port, éviter les sentinelles des tours, éviter les mines et voler le trésor.
- ⇒ Aller : Pied Droit - Retour : Pied Gauche.
- ⇒ Langer 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.

Durée : 12'

VARIANTES

- Supprimer ou ajouter un ciseau
- Rétrécir ou agrandir le passage des tours.



Libre

Jonglage

Durée : 5'

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

Éveil technique

Conduite de balle

Durée : 12'

- Constituer des binômes.

L'Éducateur passe la balle au J1 qui contrôle vers la ligne de touche et conduit son ballon vers le but adverse, arrivé à la zone verte, il passe à J2 et contourne la zone pour être à la réception de la passe du J2.

⇒ Les zones vertes sont interdites au ballon.

⇒ 5 passages à droite puis 5 passages à Gc.

VARIANTES

- Mettre 1 adversaire dans chq zone.



Match à thème

Terrain 30x40.

Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

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

⇒ 3 zones longitudinales

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

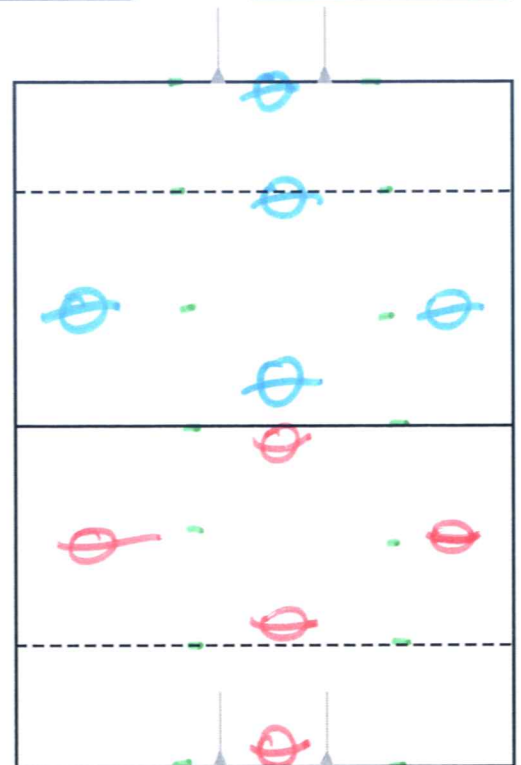
Si ce n'est pas le cas, le jeu est arrêté et

FAIRE CONSTATER

2 - jeu libre

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

(5')



Match

Retour au calme et bilan de séance

Coupelles : 60

Cônes : 10.

Lattes : 8

Cerceaux : 12.

Mini-but :

Barres :

Constri-foot :

Chasubles : 2 équipes

Ballons : 1/joueurs.