



Échauffement

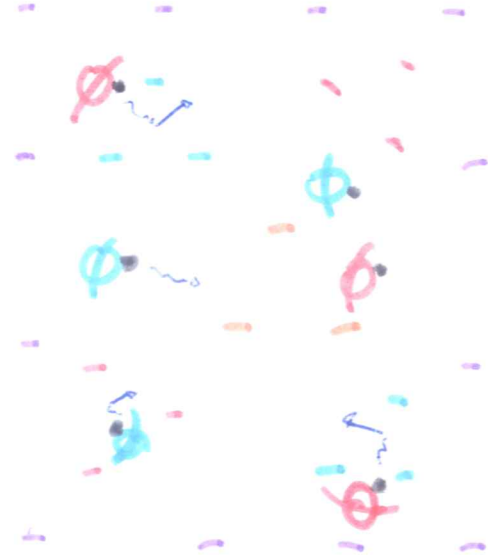
DÉCOUVERTE du DRIBBLE.

Durée : 12'

- Les Joueurs conduisent leur ballon dans l'air du jeu, lors du passage dans 1 ds triangles les joueurs réalisent un crochet.
 - crochet intérieur pied D⁺ / G^c.
 - crochet extérieur pied D⁺ / G^c.

VARIANTES

- Imposer du rythme dans la course et dans l'enchaînement du dribble.
- Faire un pattement de jambe avant le crochet.



Développement Moteur

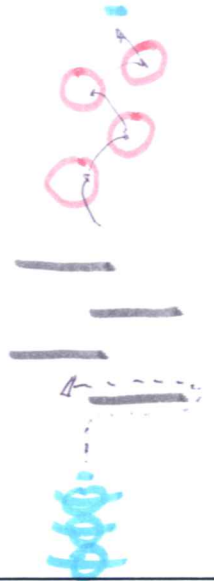
Développement de la Latéralisation.

Durée : 12'

- ① Départ de la coupelle, le joueur saute entre les lettres en pas chassés puis saute dans les cerceaux, pied G^c dans les cerceaux gauche et pied D⁺ dans les cerceaux D⁺.

VARIANTES

- avec un ballon dans la main
- Relais



Jeu

ÉPERVIER

Durée : 12'

- Au signal « Épervier, sortez », les joueurs tentent de rejoindre la ligne opposée, le chasseur doit voler les ballons des éperviers et faire sortir les ballons de l'aire de jeu.

VARIANTES

- Mettre 3 chasseurs pour voler le ballon des éperviers, les éperviers doivent franchir la ligne avec leur ballon, si le chasseur vole le ballon et franchit la ligne, devient épervier et l'épervier devient chasseur.



Libre

Jonglage

Durée : 5'

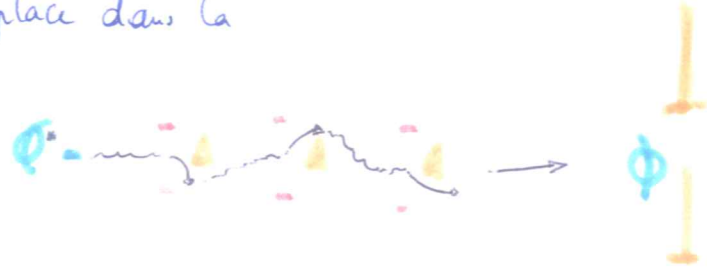
- Jonglage du pied fort / faible, avec / sans rebond.
- Jonglage de la tête.

Éveil technique

Éveil au dribble.

Durée : 12'

• Le joueur part en conduite de balle et exécute un crochet devant le cône après avoir franchi les coupelles puis tiré au but. Le joueur devant gardien et le gardien récupère le ballon et se replace dans la



VARIANTES

- Imposer le pied droit et le pied gauche.
- Relais

Match

Recherche du Jeu sur les côtés

Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

1 - Match à thème. (10')

Rechercher le jeu sur les côtés.

2 joueurs de chaque équipes dans les zones offensives. Celui qui est dans la zone se trouve libre de tout marquage. Une rotation des attaquants toutes les 2 minutes.

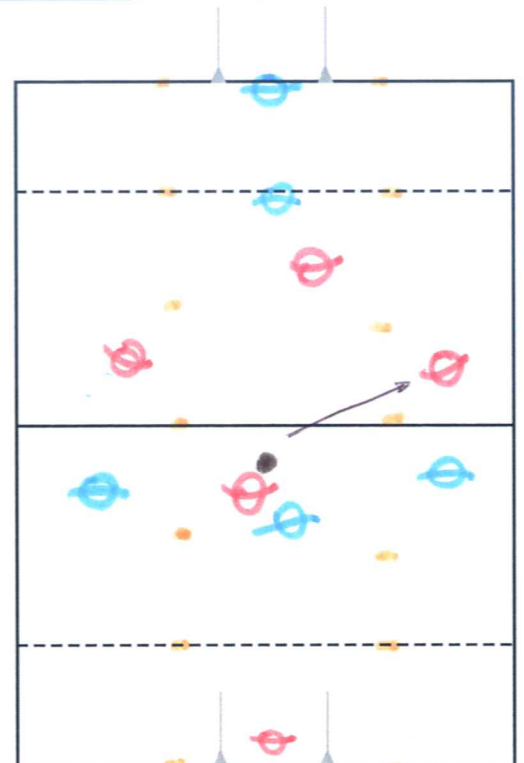
1 but marqué = 1 pt

1 but marqué par un ballon venant d'un côté = 2 points.

2 - jeu libre

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

(5')



Retour au calme et bilan de séance

Coupelles : 60

Cônes :

Lattes : 10

Cerceaux : 8

Mini-but :

Barres :

Constri-foot : 4

Chasubles : 2 équipes

Ballons : 1/5