



## Échauffement

## L'Épervier - Variante 1

Durée : 12'

• Au signal « Éperviers, sortez », les rouges tentent de rejoindre la ligne opposée, le chasseur doit voler le ballon et le déposer dans une des 2 zones rouges, les éperviers doivent les en empêcher.

## VARIANTES

- Mettre les zones en dehors de l'aire de jeu.
- Mettre 3 chasseurs avec une rotation des 3 chasseurs à chaque passage.

## Développement Moteur

## Développement de la Latéralité

Durée : 12'

• Déplacement en pas chassés entre les piquets, contourner la coupelle et revenir en posant 1 appui dans chaque cercle.

- ⇒ ① course avant entre les piquets  
② course arrière ——— " ———

## VARIANTES

- Avec un ballon dans les mains.
- Relais.

## Jeu

## Jeu du Bécot

Durée : 12'

• 2 équipes, chaque joueur a un numéro, les mêmes numéros sont utilisés pour les 2 équipes.

À l'appel de leur numéro, les joueurs appelés doivent prendre le ballon et le ramener dans son camp.

Le joueur qui ramène le ballon dans son camp marque un point.

⇒ ÉQUILIBRER les duels avec des joueurs de même niveau.

## VARIANTES

- Changer les numéros des joueurs
- le ballon est jeté au centre au moment de l'appel par l'educateur.

Libre

# Jonglage

Durée : 5'

- Jonglage du pied fort / ~~faible~~, avec / sans rebond.
- ~~Jonglage de la tête.~~ 08 09.

Éveil technique

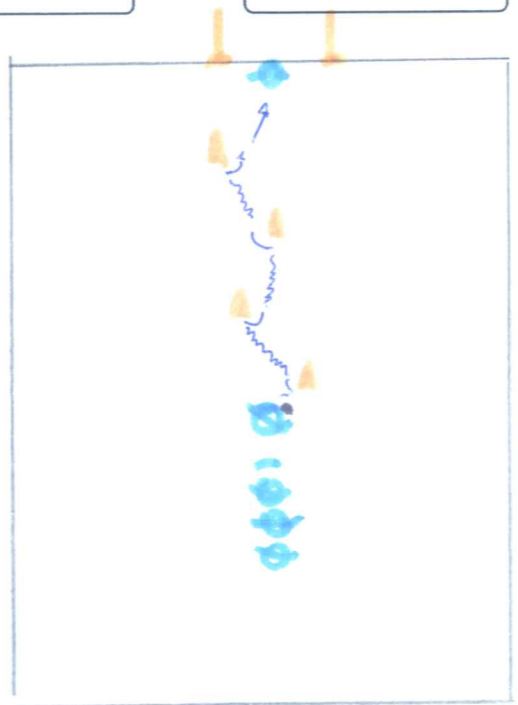
# Le Dribble.

Durée : 12'

- Le joueur conduit son ballon et réalise un crochet extérieur au feu de chaque cône et termine par un tir. Le tireur devient gardien et le gardien se replace dans la colonne.
- ⇒ Insister sur la feinte, la décomposition du geste, le changement de rythme et de direction.

## VARIANTES

- imposer le pied droit et le pied gauche.



Match

# Recherche de jeu sur les côtes

Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

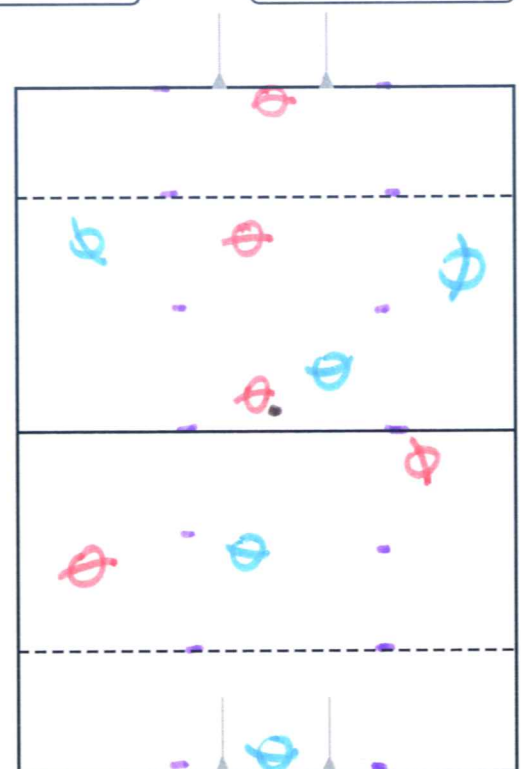
## 1 - Match à thème

- Les joueurs de chq équipe dans les zones offensives.
- Celui qui est dans la zone est libre de tous marquage. Une rotation s'effectue toutes les 2 min.

- 1 but marqué = 1 pt
- 1 but marqué par un ballon donné par un joueur de côtes = 2 points.

## 2 - jeu libre

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



Retour au calme et bilan de séance

Couppelles : 60

Cônes : 12

Lattes :

Cerceaux : 10

Mini-but :

Barres :

Constri-foot : 14

Chasubles : 2 équipes.

Ballons : 1/5.