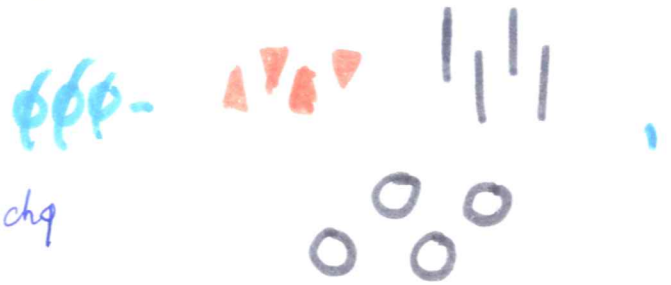


**Échauffement****STOP-BALL****Durée : 12'**

- Match 1 c 1
 - Pour marquer 1 point, le joueur doit arrêter le ballon dans la zone d'enbut.
- ⇒ Veillez à équilibrer les duels

**Développement Moteur****Développement de la Latéralité****Durée : 12'**

- Déplacement en levant les genoux entre les cônes puis selon en pas chassés entre les lattes, contourner la coupelle et revenir en posant 1 appui dans chq cerceau.



- 1/ Course Avant entre les lattes
- 2/ Course Arrière entre les lattes

VARIANTES

- Un ballon dans les mains, sur la tête, ...
- Relais.

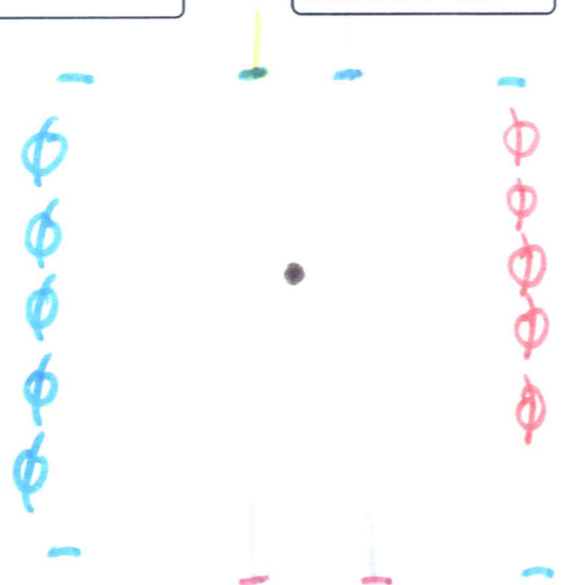
Jeu**Béret - Variante 1****Durée : 12'**

- 2 équipes, chq joueur à un numéro, les mêmes numéros sont utilisés par les 2 équipes.
- À l'appel de leur numéro, les joueurs appelés doivent prendre le ballon et franchir le but adverse.

⇒ Équilibrer les duels

VARIANTES

- Changer le numéro des joueurs.
- Le ballon est jeté au centre par l'éducateur.



Jonglage

Durée : 5'

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

Le Dribble

Durée : 12'

- Le joueur conduit son ballon et réalise un croquet INTÉRIEUR en face de chq cône et termine par un tir.
 - Le tir au devient gardien et le gardien récupère le ballon et 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.



Recherche de Jeu sur le côtés

Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

1 - Match à thème

- 2 joueurs de chaque équipes dans les zones offensives. Celui qui est dans la zone est libre de tous marquage.

- une rotation toutes les 2 minutes

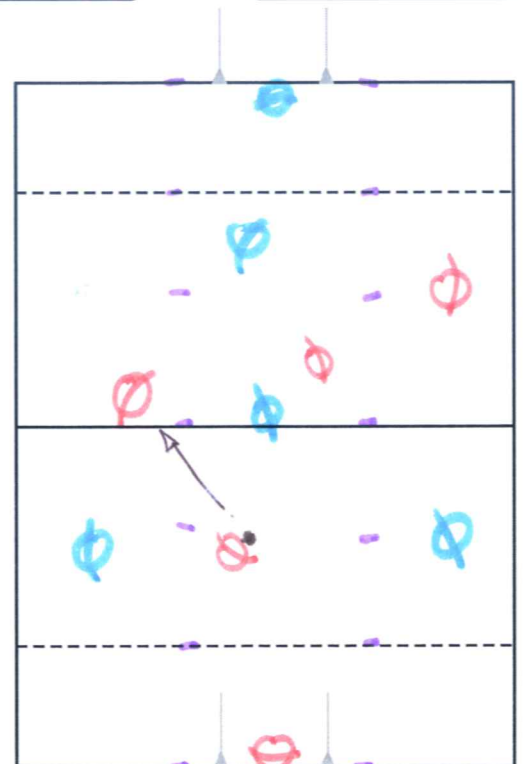
- 1 but marqué = 1 pt

- 1 but marqué par un ballon donné par un joueur de côtés = 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 : 16

Lattes : 8

Cerceaux : 8

Mini-but :

Barres :

Constri-foot : 4

Chasubles : 2 équipes

Ballons : 1/5.