



## Échauffement

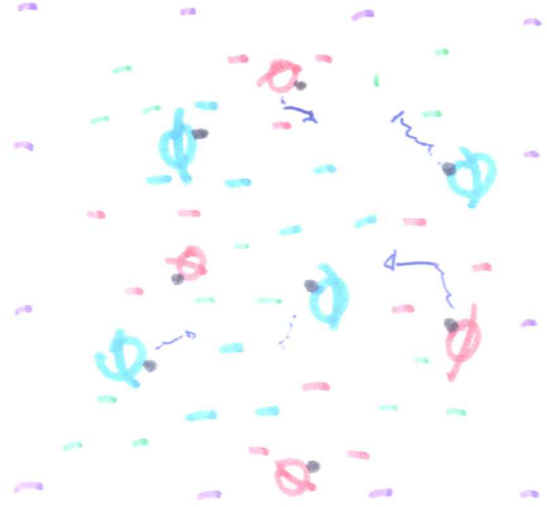
## Découverte du DRIBBLE (Terrain 15x25)

Durée : 12'

- Les joueurs conduisent leur ballon dans l'air du jeu, lors du passage dans 1 triangle, les joueurs réalisent un crochet Intérieur.
- 3 triangles de couleurs différentes pour 3 difficultés différentes. Les triangles les ⊕ étroits pour les U9, les ⊕ grands pour les U8 et un de taille moyenne.

VARIANTES

- conduite et crochet Pied DT / Pied Gc.



## Développement Moteur

## Développement de la latéralisation.

Durée : 12'

- le joueur pose un pied entre chaque cône couché enlevant les genoux puis 1 appui dans chaque cerceau, arrivé à la coupelle bleue, pas chassé d'un côté et à l'autre coupelle, pas chassés de l'autre côté.

VARIANTES

- Pied DT dans le cerceau Gc et Pied Gc dans le cerceau DT
- Avec un ballon dans les mains et le pas chassé et conduite de ball.
- Relais.



## Jeu

## STOP-BALL.

Terrain 10x15

Durée : 12'

- Match en 1 cf 1 avec montée / descente rotation toutes les 3 minutes (4 rotat°).
- Pour marquer, le joueur doit arrêter le ballon dans la zone d'en-but.



## Jonglage

Durée : 5'

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

## Dribble

Durée : 12'

- Le joueur conduit son ballon et réalise un crochet intérieur en face de chaque cône et termine par un tir. Le tueur devient gardien et le gardien se replace avec le ballon dans la colonne.

⇒ Insister sur la feinte, le changement de rythme et de direction.

⇒ Corriger le geste.

## VARIANTES

- imposer le pied droit et le pied gauche



## Recherche de Jeu sur le cotés

Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

1 - Match à thème

2 joueurs de chaque équipe dans les zones offensives

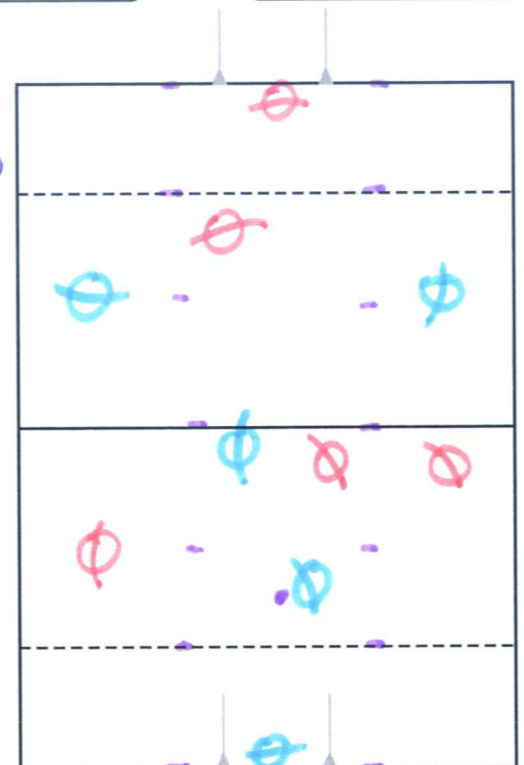
Celui qui est dans la zone est libre de tous marquage. une rotation des attaquants toutes les 3 minutes.

- 1 but marqué = 1 pt.
- 1 but marqué par un ballon donné par un joueur de côté = 2 pts

## 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 :

Cerceaux :

Mini-but :

Barres :

Constri-foot : 4

Chasubles :

Ballons :