



**Échauffement**

Découverte du Dribble (terrain 25x25).

**Durée : 12'**

- Les joueurs conduisent leur ballon dans l'air de jeu, lors du passage d'une porte, les joueurs réalisent un crochet selon la couleur de la porte.  
 → BLEU = intérieur  
 → ROUGE = extérieur



VARIANTES

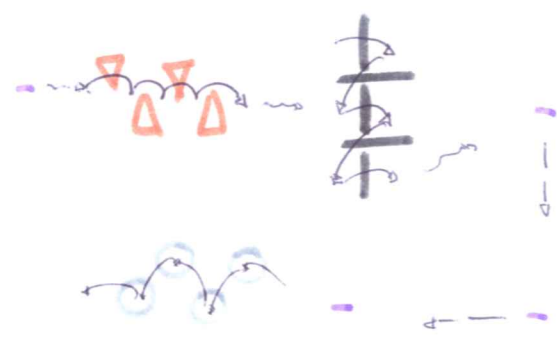
- imposer la conduite pied D et pied G.
- imposer un circuit de couleur  
 ↳ 2 portes bleues puis 1 rouge  
 ↳ 3 portes rouges puis 1 bleue et 1 rouge, ...

**Développement Moteur**

Développement de la latéralisation

**Durée : 12'**

- Le joueur pose 1 pied entre chq cône couché et levant les genoux puis pose l'oppo en sautant au dessus des lattes puis course et pas chassé entre les coupelles pour finir en mettant 1 appui entre chq cerceau.  
 → Changer le sens du passage sur les lattes.



VARIANTES

- Avec un ballon dans les mains.
- Relais

**Jeu**

Les Vagues.

**Durée : 12'**

- 2 équipes. 1 équipe avec 1 ballon par joueur / équipe sans ballon.  
 - Les 2 équipes sont dans leur zone d'embar respectives au signal, l'équipe en possession de ballons tente d'aller avec leur ballon dans la zone adverse.  
 Si le défenseur intercepte le ballon, il peut tenter de le mettre dans la zone adverse pour marquer un point. Tous ballons sortis ne compte plus.  
 - À la fin de l'attaque, on compte les ballons dans les zones. 1 ballon = 1 point  
 Puis on inverse les rôles.



Libre

# Jonglage

Durée : 5'

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

Éveil technique

# DRIBBLE

Durée : 12'

- Le joueur par en conduite de balle et réalise un dribble sur l'adversaire et enchaîne un tir.
- Le DÉF ne sort pas de la zone délimitée
- Le tir est durant le gardien et le gardien se replace dans la colonne avec le ballon.



## VARIANTES

- Varier les positions de départ (excentré)

Match

# Recherche de jeu sur les cotés

Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

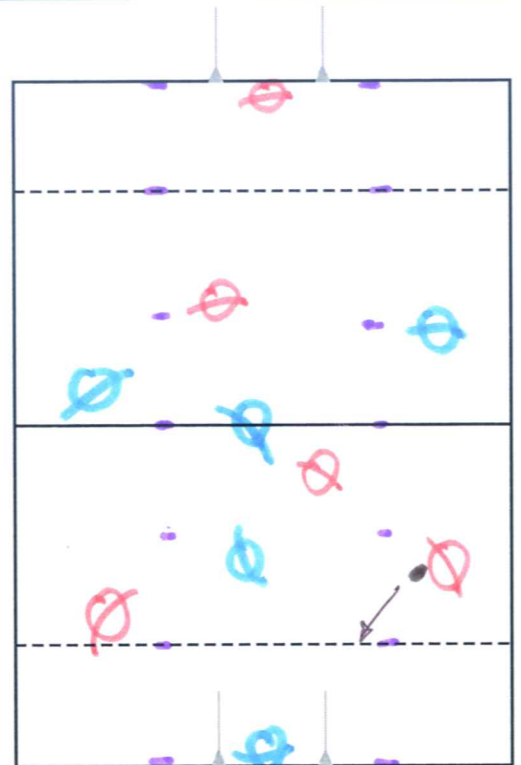
## 1 - MATCH À THÈME

2 J de chq équipe dans les zones offensives.  
Celui qui est dans la zone est libre de tout marquage. Rotat° des ATQ toutes les 3 minutes.

- 1 but marqué = 1 point
- 1 but marqué par un ballon donné par un joueur de 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 : 8      Lattes : 10      Cerceaux : 8      Mini-but :  
Barres :              Constri-foot : 4      Chasubles : 2 équipes      Ballons : 1/1