

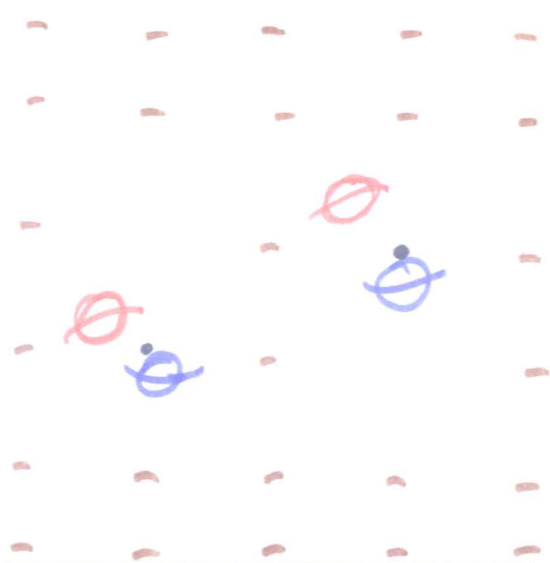


Échauffement

1 contre 1 - STOP-BALL

Durée : 12'

Dans un terrain de 8 x 15 + 2, match en 1 c/1.
 Arrêter le ballon dans la zone d'enduit.
 => changer les adversaires toutes les 3 min.

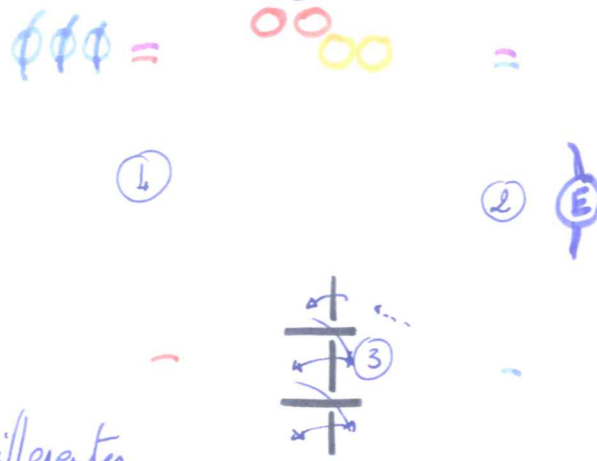


Développement Moteur

Développement Moteur - Développement de la Latéralité

Durée : 12'

circuit de motricité.
 le joueur réalise le circuit suivant:
 ①. S'appuie dans chaque creux. Pied Gc = Rouge
 Pied DT = Jaune
 ②. Pas chassé en regardant l'Éducateur
 ③. 2 appuis après chaque lettre
 ④. Pas chassé en regardant l'Éducateur.



L'Éducateur possède 4 coupelles de couleurs différentes, il les lève pendant le parcours et demande au joueur de les nommer.

Jeu

Les VAGUES - Variante 1

Durée : 12'

Terrain en trapèze - 2 équipes
 Les joueurs rouges doivent réussir à stopper leur ballon dans la zone devant les bleus. À la fin de la vague, 1 ballon dans la zone vaut 1 point.
 Après 2 vagues, changer les rôles.



VARIANTES
 - lorsque un DÉF récupère le ballon, il le ramène dans l'enduit des ATQ, 1 ballon sous-traité 1 point au ballon des ATQ.

Libre

Jonglage

Durée : 5'

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

Éveil technique

Éveil au Dribble

Durée : 12'

- Départ du joueur en conduite de balle, il doit dribbler le DÉF pour entrer dans la surface et tirer au but sans gardien.
- Le DÉF ne doit pas entrer dans la surface, il doit mettre le ballon en touche si il parvient à récupérer le ballon.



Match à Thème

Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

1 - Recherche de jeu sur le côté

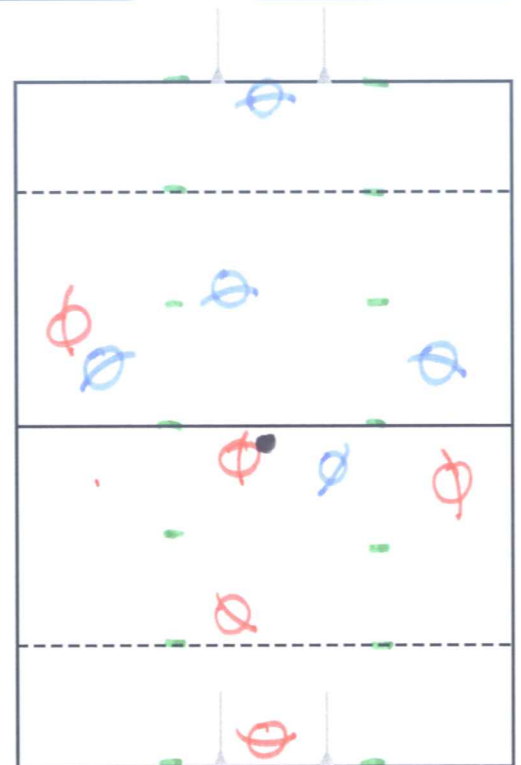
2 joueurs de chq équipes dans les zones latérales.
 Duel en 1 c/ 1 dans les zones latérales.

⇒ Rotation toutes les 3 minutes.

- 1 but marqué = 1 point
- pas 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')



Match

Retour au calme et bilan de séance

Coupelles : 60

Cônes :

Lattes : 12

Cerceaux : 8

Mini-but :

Barres :

Constri-foot : 4

Chasubles : 2 équipes

Ballons : 1/J.