



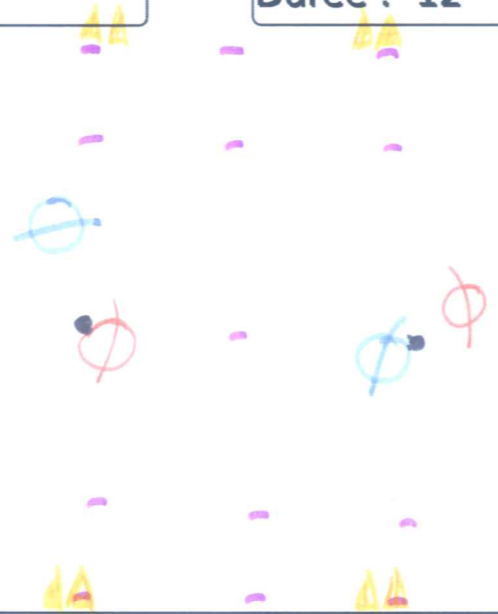
Échauffement

STOP-BALL

Durée : 12'

Jeu en 1 c/1 -

Pour marquer 1 pt, le joueur doit entrer dans la zone pour faire tomber le cône avec le ballon.



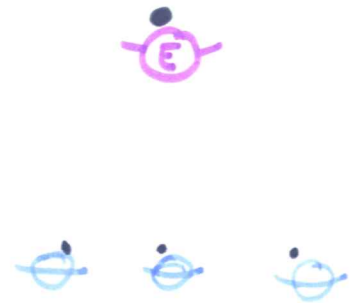
Développement Moteur

Développement de la Latéralisation

Durée : 12'

L'Éducateur réalise des enchaînements de conduite et de dribble. Les joueurs doivent reproduire l'enchaînement.

- Pied Droit
- Pied Gauche



Jeu

Match 3 c/3

Durée : 12'

2 équipes en 3x3, 1 but sans gardien à défendre.

⇒ Faire des équipes de niveau.

VARIANTES

- Selon le effectif, faire des 3 c/3 avec gardien ou 2 c/2.



Libre

Jonglage

Durée : 5'

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

Éveil technique

Durée : 12'

Match 3 c/3

Match

Match à thème

Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

1 - Recherche de jeu sur les cotés

2 joueurs de chaque équipes dans les zones latérales pour des duels en 1 c/1.

=> Rotation toutes les 3 minutes.

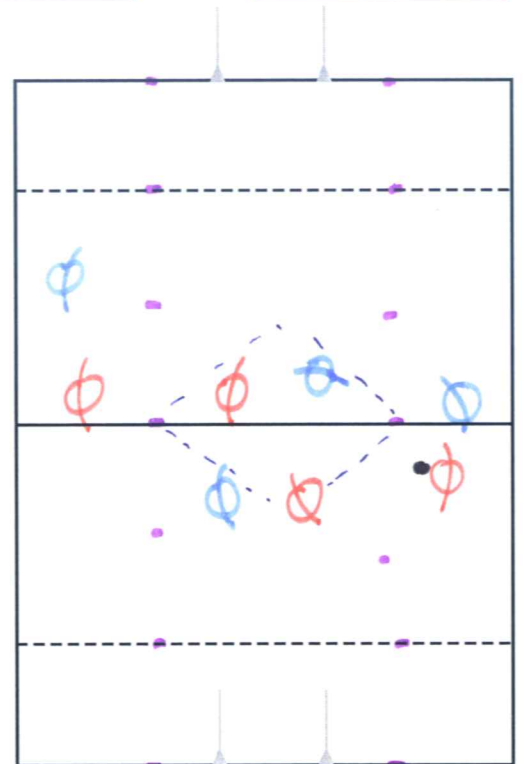
VARIANTES

- Matérialiser une zone centrale où le ballon est interdit; obligation de passer sur les côtés.

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 : 8

Lattes :

Cerceaux :

Mini-but :

Barres :

Constri-foot : 4.

Chasubles : 2 équipes

Ballons : 1/J-