



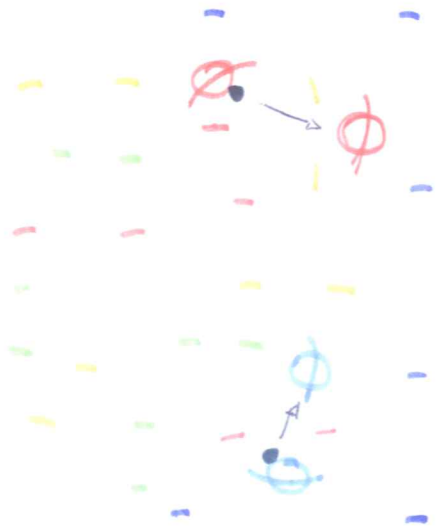
Échauffement

Passer entre les portes.

- des joueurs sont en binôme avec 1 ballon
- Le joueur en conduite de balle doit faire une passe à son partenaire en passant le ballon dans une porte.

VARIANTES

- imposer un circuit de couleur
- imposer un pied de passe pied D^r ou G^c.
- Le joueur receveur remet la passe à son partenaire dans la même porte, remise en 1 bouchée de balle.
- Le D^r receveur remet la balle à D^r ou à G^c de la porte pour son partenaire - qui accélère après la passe.



Durée : 12'

Développement Moteur

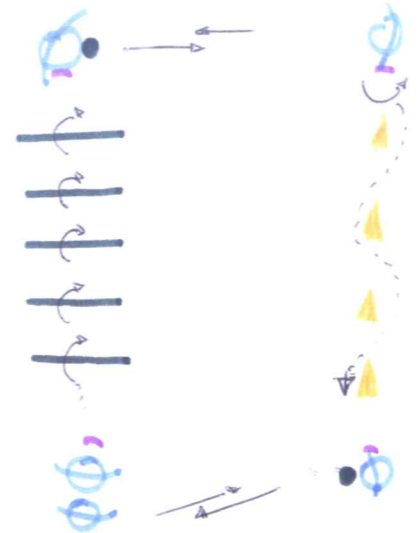
Maîtrise des appuis AV et AR.

- Mettre 1 appui entre chq banc, faire une passe-remise avec le partenaire puis aller à la coupelle pour faire un 1/2 tour et réaliser un slalom en marche arrière entre les cônes et finir avec une passe-remise avec le joueur qui attend.

circuit des lattes en course Avant normale, pied joint, à cloche - pied D^r ou G^c

VARIANTES

- Relais



Durée : 12'

Jeu

Le crocodile.

- terrain de 10x5 -

- 3 zones, 3 joueurs avec 1 ballon. ▶ Rotation toutes les 3'

- Les ATQ doivent faire le plus d'échange sans que le ballon soit intercepté.

↳ Toujours en Mot

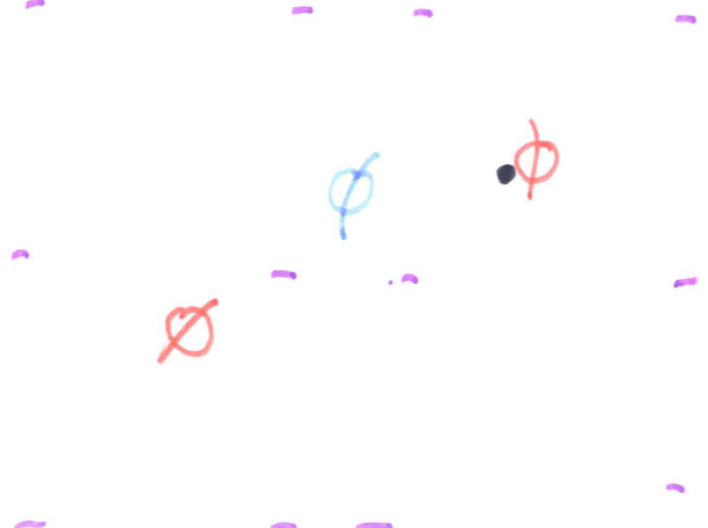
↳ être visible dans un espace libre.

↳ Passe au sol

- Le DEF tente d'intercepter les passes sans sortir de la zone.

VARIANTES

- Le DEF peut attaquer le porteur du ballon
- Le DEF peut défendre son partenaire.



Durée : 12'

Libre

Jonglage

Durée : 5'

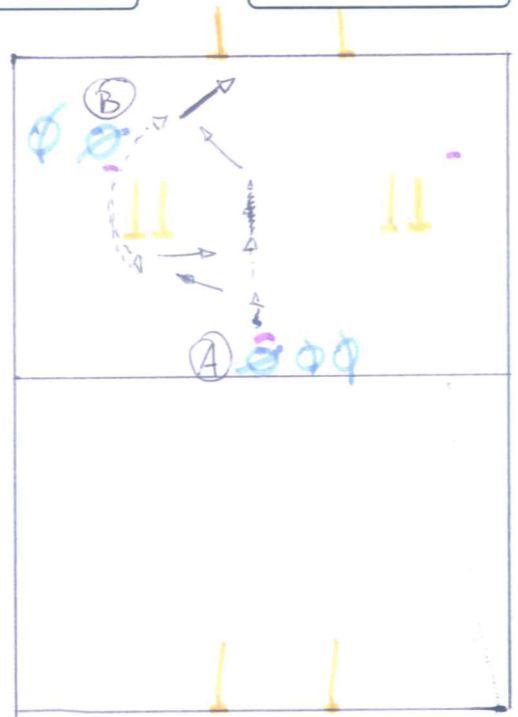
- Jonglage du pied fort / faible, avec / sans rebond.
- ~~jonglage de la tête~~ 08 09

Éveil technique

Éveil à la passe.

Durée : 12'

Le joueur A pass en conduite de balle.
 Le joueur B se démarque pour être visible, A passe à B qui lui remet dans la course.
 A reprend sa conduite de balle et passe à B en profondeur, ce dernier contrôle et tire.
 => A va en B, B récupère le ballon et se place en A.
 => Rotation 5' de chq côté



VARIANTES

- imposer le pied de frappe pour les passes.

Match

Recherche de jeu en profondeur.

Durée : 15'

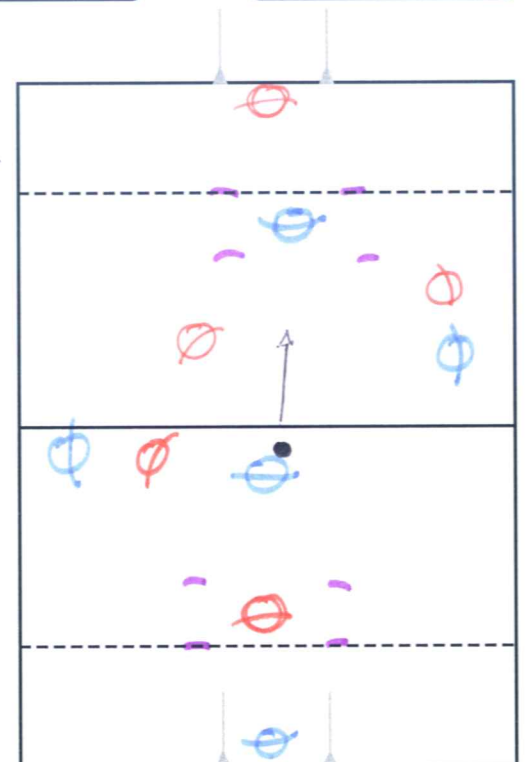
5 c/ 5 avec gardien

1 - Jeu à thème

- Le joueur de chq équipe dans les zones offensives.
- Celui qui est dans la zone est libre de tous marquage. Faire une rotation toute les 3' dans la zone.
- Le joueur dans la zone est en position de tir face au gardien.

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 : 10

Cerceaux :

Mini-but :

Barres :

Constri-foot : 8

Chasubles : 2 équipes

Ballons : 1/5.