



Échauffement

STOP-BALL.

Durée : 12'

2 équipes - 4 et 2. - terrain 20x20 avec zone 3x3.

• Les ATQ (bleu) doivent bloquer le ballon dans la zone centrale.

ATQ : Transmission rapide du ballon, se rendre disponible, ne pas arrêter le ballon (du mouvement)

DEF : Cacher l'attaquant, se déplacer sur le temps de passe.

VARIANTES

• Lorsque les DEF récupèrent le ballon, ils peuvent marquer 1 point si ils arrêtent le ballon en dehors du grand cercle.



Développement Moteur

Maîtrise des appuis.

Durée : 12'

2 équipes.

⇒ RÉAGIR VITE pour ralentir la progression de l'attaquant.

• L'ATQ (bleu) démarre quand il veut, il skelame en pas chassé entre les lattes, et doit se diriger dans l'une des deux portes sans se faire toucher.

• Le DEF (rouge) réagit au départ de l'ATQ, skelame en AV et en AR entre les lattes et doit toucher ce dernier avant qu'il ne passe dans la porte.

⇒ Rotation toutes les 3'.



Jeu

Le BANQUIER.

Durée : 12'

• 2 équipes - 5 ATQ à l'extérieur et 1 au centre, fixe - 2 DEF à l'intérieur

⇒ FERMER les angles de passes

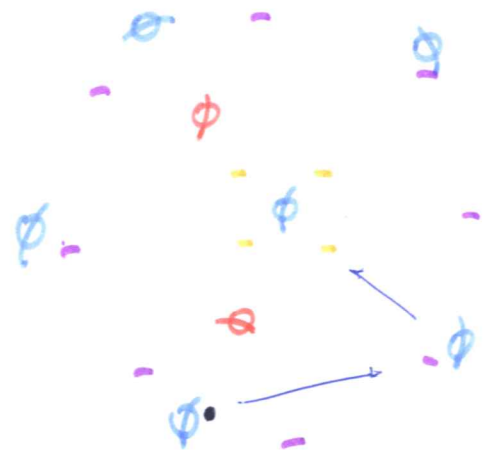
• Les ATQ doivent passer le ballon au joueur cible
• Les DEF doivent cacher le porteur pour l'empêcher de donner le ballon au joueur cible.

↳ 1 passe au joueur cible = 1 point.

ATQ : contrôle - passe ou passe en 1 touche, être en mouvement, le ballon doit toujours roller.

DEF : Cacher l'ATQ, se déplacer sur le temps de passe.

VARIANTE : dito échauffement -



Libre

Jonglage

Durée : 5'

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

Éveil technique

Durée : 12'

⇒ TRANSMETTRE le Ballon à l'attaquant

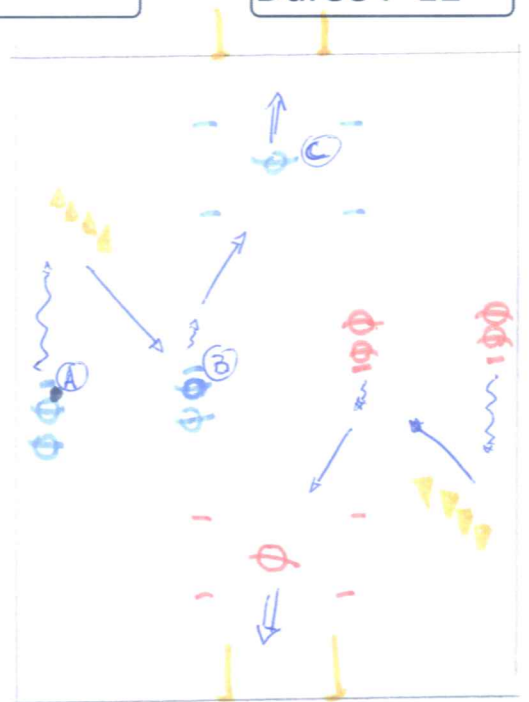
↳ Le joueur de couleur évolue vers le but et se trouve dans l'impossibilité de passer à l'ATQ, passe en retirant au partenaire qui transmet à l'ATQ, celui-ci contrôle et tii au but.

Rotation : A va en B, B va en C, C récupère le ballon et va en A.

Évolution : circuit lib. 3' } tii libre
 - - - pied droit 3'
 - - - pied gauche 3'

VARIANTES

- varier les positions de départ
- circuit côté opposé
- 1 touche de balle pour le joueur en B



Match à thème

Durée : 15'

5 c/5 avec gardien

1 - Recherche du jeu en profondeur. (10')

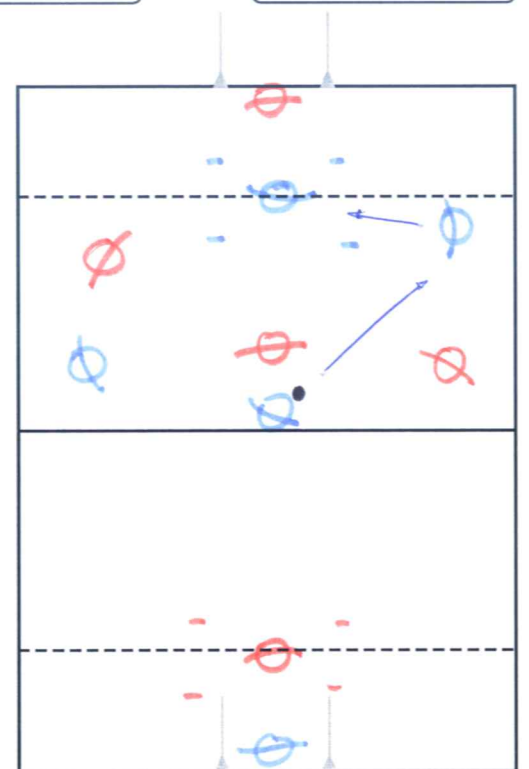
1 ATQ dans une zone devant le but adverse, celui-ci est libre de tous marquage.

Faire une rotation toutes les 3'.

- But marqué = 1 pt
- But marqué par l'ATQ = 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 : 8

Lattes : 8

Cerceaux :

Mini-but :

Barres :

Constri-foot : 4

Chasubles : 2 équipes

Ballons : 1/5