



Échauffement

Passer entre les Portes - Variante 1

Durée : 12'

- des J. sont en binôme avec 1 ballon
- le J en conduite de balle doit faire une passe à son partenaire dans une des portes, le partenaire remet la balle dans la m^{ême} porte après contrôle.

Évolutions ① Remise en 1 touche de balle.

② Passe Pied DT puis passe pied Gc

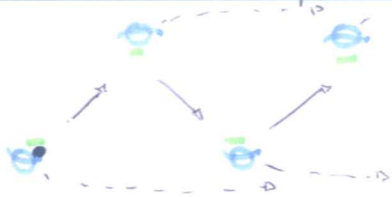
③ Le J. receveur remet le ballon à DT ou à Gc de la porte pour son partenaire qui accélère après la passe.



Développement Moteur

Jeux des appuis AV et AR.

Durée : 12'



⇒ Jeu de passe avec changement de place des joueurs.

- Passer : libre, contrôle Pd DT et passe Pd Gc
 . contrôle Pd Gc et passe Pd DT

- Déplacement : course AV puis AR, pas chassés, Pd Joint DT/Gc

⇒ Toujours regarder le ballon.

VARIANTES • Passe en 1 touche

• Relais aller/retour.

Jeu

Les Tourelles -

Durée : 12'

⇒ Faire tomber les cônes

ATQ : Faire circuler le ballon et tirer pour faire tomber les cônes dès que possible.

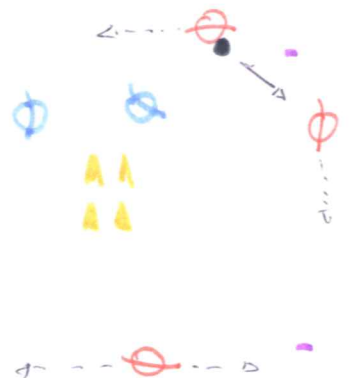
DEF : couvrir le porteur pour fermer les angles de passes et de tir.

⇒ Les ATQ peuvent se déplacer dans un espace libre.

VARIANTES • Tirer après 3 passes minimums.

• Agrandir l'aire de jeu

• Jeu en 2 touches de balle.



Jonglage

Durée : 5'

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

TRANSFÉRER LE BALLON À L'ATTAQUANT

Durée : 12'

- Le J de couloir évolue vers le but et se trouve dans l'impossibilité de passer à l'ATQ, passe en retrait à son partenaire qui transmet à l'ATQ, ce dernier contrôle et tire au but.

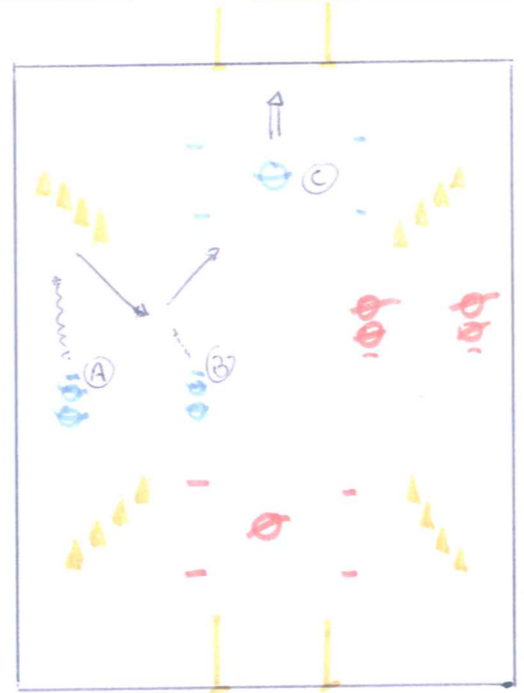
Rotation - A → B, B → C, C récupère le ballon et va en A.

Δ impose du rythme après la passe, se déplace en courant jusqu'à la rotation.

Évolution - circuit libre - 3' } tir libre
 - passe pied DT - 3'
 - passe pied GC - 3'

VARIANTES - circuit de l'autre côté.

- 1 touche de balle par le joueur B



MATCH À THÈME

Durée : 15'

5 c/5 avec gardien

1 - Recherche du jeu en profondeur (10')

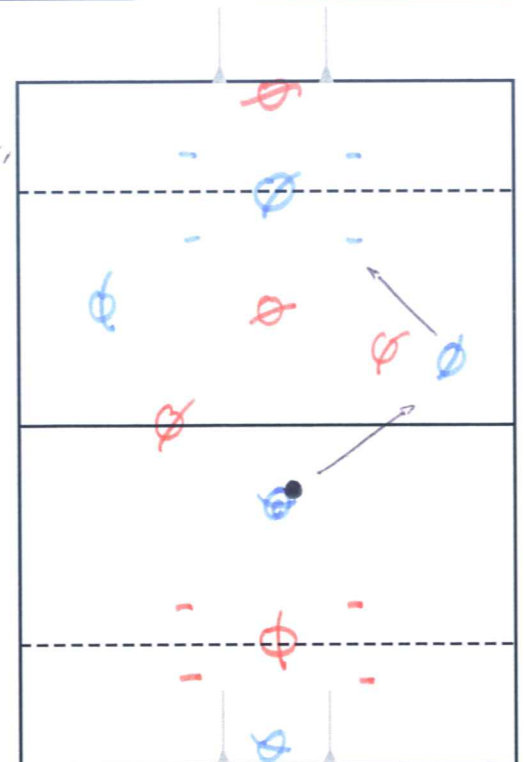
1 ATQ dans une zone devant le but adverse, celui-ci est libre de tous marquages.

⇒ Rotation toutes les 3'

- But marqué = 1 pt
- But marqué par l'ATQ = 2 pts

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 : 12

Lattes :

Cerceaux :

Mini-but :

Barres :

Constri-foot : 4

Chasubles : 2 équipes

Ballons : 1/5