



Échauffement

TORO.

Durée : 12'

- 4 c/1 dans un espace de 20x20.
- conservation du ballon sans se faire prendre le ballon par le défenseur.

ATA : laisser le ballon en mouvement
- se déplacer dans un espace libre

DEF : cacher le ballon

VARIANTES : - Ajouter 1 DEF

- Si le DEF récupère le ballon, il doit le poser derrière le carré.



Développement Moteur

Naïtise des appuis AD et AR.

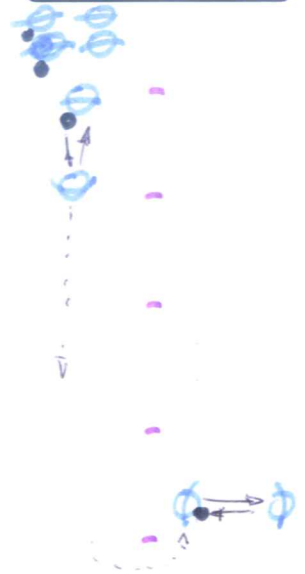
Durée : 12'

- 1 binôme avec ballon - 25 m de coupelles.
- L'un recule sans ballon, l'autre en conduite de ballon lui fait des passes, le 1 qui recule remet la balle en 1 touche de balle. Au retour, inversion des rôles.

Évolutions - circuit en pas chassés

- passe pied D+
- passe pied G-

VARIANTES



Jeu

Relais des démenageurs.

Durée : 12'

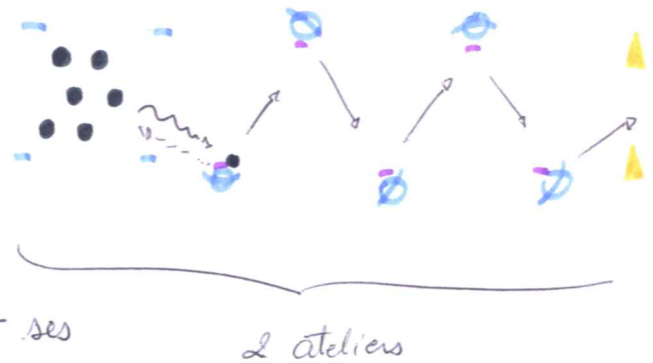
- 2 équipes de 5 joueurs ou plus
- Le 1^{er} joueur va chercher un ballon par le passer à son partenaire pour continuer par passe jusqu'au dernier qui lui envoie les 2 cônes

- L'équipe qui ramène le plus rapidement ses ballons marque 1 pt.

VARIANTES - circuit avec passes pied D+

- " " " " pied G-

- Relais



2 ateliers

Libre

Jonglage

Durée : 5'

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

Éveil technique

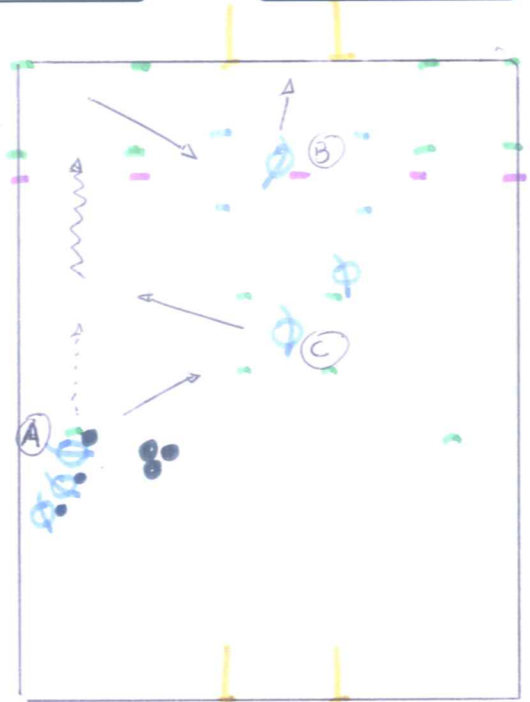
Transmettre le ballon à l'attaquant.

Durée : 12'

Le joueur A passe le ballon au joueur B dans la zone centrale, celui-ci lui remet dans la course. Le joueur A continue en conduite de balle jusque dans la zone de coin puis fait une passe en retrait à l'ATQ qui contrôle et tire.

Rotation > le joueur A va en B, B va en C et C en A.

- Départ côté gauche - 5'
- Départ côté droit - 5'



Match

Match à thème

Durée : 15'

5 c/5 avec gardien

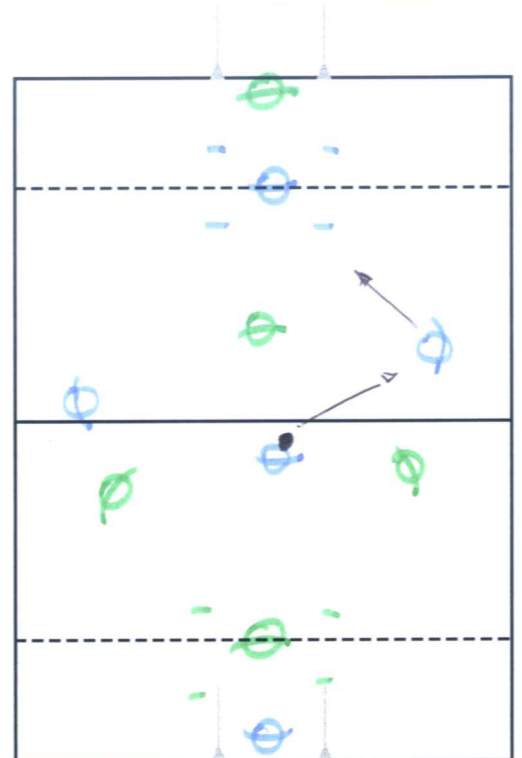
1 - Recherche du jeu en profondeur

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')



Retour au calme et bilan de séance

Couppelles : 60

Cônes : 4

Lattes :

Cerceaux :

Mini-but :

Barres :

Constri-foot : 4

Chasubles : 2 équipes

Ballons : 1/5.