



Échauffement

Passé à 10 - variante 1

Durée : 12'

3 équipes - 1 ballon / équipe

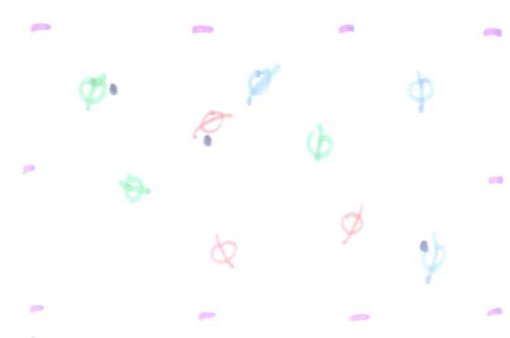
• Les joueurs de chaque équipes doivent enchaîner 10 passes de suite sans perdre le ballon. - FAIRE le Jeu en marchant -

Porteur du Ballon - Attentif, lever la tête

- observer les adversaires et les partenaires.

Coéquipier - Se déplacer dans un espace libre à distance de passe
- se mettre face au PB.

Évolution: libre^(3'), pied D^(3'), pied G^(3'), libre^(1')



Développement Moteur

Maîtrise des appuis AV et AR

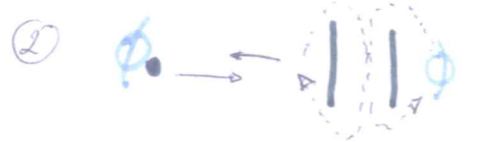
Durée : 12'

binôme avec 1 ballon

① Franchir les lattes en posant 2 appuis entre les lattes puis passe de l'intérieur du pied.



② Passage en pas chassé entre les lattes puis passe int. du pied.



- Passe pied D et pied Gauche alterné à chq passage, en 1 touche si possible.

Jeu

Balles brûlantes.

Durée : 12'

2 équipes - 1 ballon de moins que de joueurs.

• Mettre les ballons dans le camp adverse, l'équipe qui a le moins de ballon dans son camp, gagne.

ATA : - mettre le ballon dans 1 espace libre ou faire circuler le ballon.

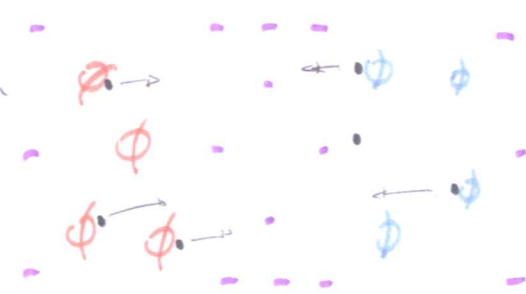
- adapter la force de frappe

- Frapper de balle de l'intérieur du pied.

DEF - bien occuper l'espace du terrain, se parler pour se placer.
- relancer vite

- des ballons sortis sont hors jeu

variante : 1 ballon, celui-ci ne doit jamais s'arrêter



Libre

Jonglage

Durée : 5'

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

Éveil technique

Passes.

Durée : 12'

Échange de passe

- libre.
- pied droit
- pied gauche



Variantes - écarter ou rapprocher les partenaires.

Match

Match à thème

Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

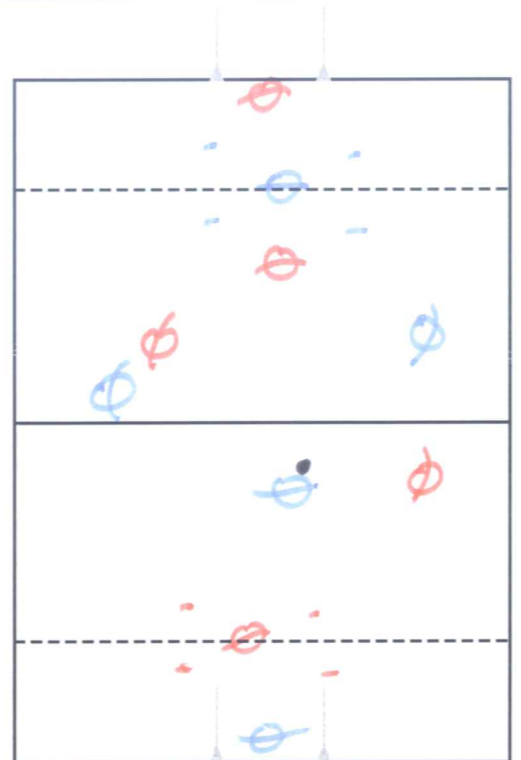
1 - Recherche de jeu en profondeur

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

- FAIRE une rotat° toute 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 :

Lattes : 10

Cerceaux :

Mini-but :

Barres :

Constri-foot : 4

Chasubles : 3 équipes

Ballons : 1/5.