



Échauffement

Balle au capitaine - ①

2 équipes de 3 J - terrain de 25 x 15 avec zone de 3 m.

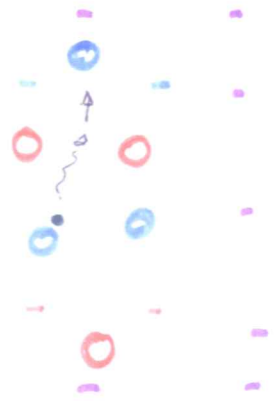
Objectifs : Réussi à passer le ballon au capitaine dans l'entrebâtement. Pour marquer 1 point le capitaine doit contrôler le ballon.

ATQ : Provocuer, passer le ballon dans les intervalles.

DEF : couper les lignes de passes, gêner la progression.

CAPT : se déplacer dans un espace pour recevoir le ballon.

Durée : 12'



Développement Moteur

Dissociation haut et bas du corps.

→ Balle au prisonnier à la main →

2 équipes de 4 joueurs. Le terrain est divisé en 2 camps, au bout de Chq camp il ya le prison.

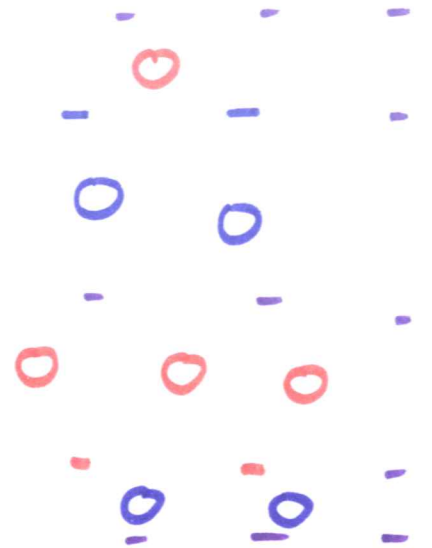
Consignes : Si 1 J est touché et que le ballon touche terre après, il est prisonnier et va en prison adverse.

Le prisonnier peut sortir de prison si il touche un adversaire. Lorsque toute une équipe est prisonnière, elle perd.

ATQ : Tirer fort de Haut en bas
- viser
- fatiguer l'adversaire avec des passes

DEF : - ne pas être groupé
- bloquer le ballon
- se déplacer

Durée : 12'



Jeu

Balles Brillantes - Variante 1

2 équipes de 5 joueurs - terrain 30 x 20
zone centrale de 5 m.

Objectif : faire franchir la ligne du fond de l'équipe adverse au ballon.

ATQ : Tirer dans les intervalles
le ballon ne doit jamais s'arrêter, si le ballon s'arrête il est donné à l'équipe adverse.

DEF : - occuper tous l'espace
• se placer au fond du terrain après le tir
• s'appliquer sur le contrôle du ballon, face au ballon, arrêt du pied.

Durée : 12'



Jonglage

Durée : 5'

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

Contrôle de balle.

Durée : 12'

2 joueurs face à face. Carré de 3x3.

objectifs : passe de l'intérieur du pied
contrôle de l'intérieur du pied.



- ① Échange à 5 m de distance → 3' - 1'30 Pied DT et 1'30 pied GC
 - ② Échange à 7 m de distance → 3'
 - ③ élargir le carré à 5x3, réussir à faire franchir la ligne adverse au ballon. jeu libre - 3'
- Faire des binômes équilibrés et compter les points pour le jeu.

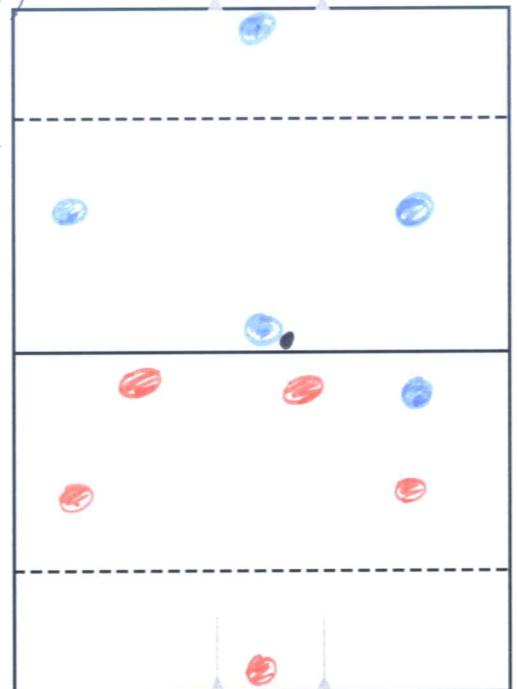
Match à thème

Durée : 15'

5 c/5 avec gardien

1 - Occupation de l'espace pour défendre (10')

- NatURALiser la ligne médiane
 - À la perte du ballon, tous les joueurs doivent être dans leur moitié de terrain.
- Si ce n'est pas le cas et qu'il y a but, celui-ci compte double.



2 - jeu libre

Laisser jouer en insistant sur les règles du football à 5.
(5')

Retour au calme et bilan de séance

Coupelles :

Cônes :

Lattes :

Cerceaux :

Mini-but :

Barres :

Constri-foot :

Chasubles :

Ballons :