



Échauffement

Balle au capitaine - (2)

Durée : 12'

2 équipes de 4 joueurs - terrain de 30x20 avec zone de 3m.

- ▶ Réussir à passer le ballon au capitaine dans l'embar.
- 1 point si le capitaine parvient à 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 libre pour recevoir le ballon.



Développement Moteur

Dissociation Haut et bas du corps.

Durée : 12'

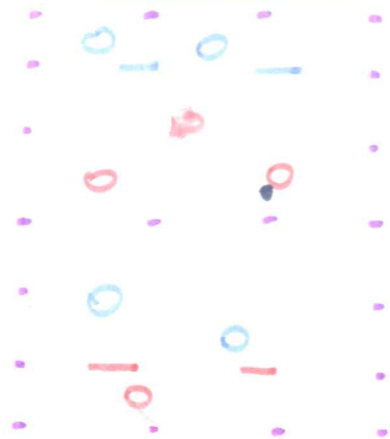
- Balle au prisonnier à la main -

2 équipes de 4 joueurs, terrain 30x30.

- ▶ Toucher les adversaires avec le ballon pour les faire prisonniers, l'équipe qui a fait prisonnier tous ses adversaires gagne.

ATQ : Tirer fort de haut en bas, viser la fatigue l'adversaire avec des passes.

DEF : Ne pas être groupé, se déplacer, bloquer le ballon.



Jeu

Balles bulantes - variante 2

Durée : 12'

2 équipes de 5 joueurs - terrain 30x30.

- ▶ Jeter le ballon dans la zone adverse.

⚠ Le ballon doit TOUJOURS être en mouvement

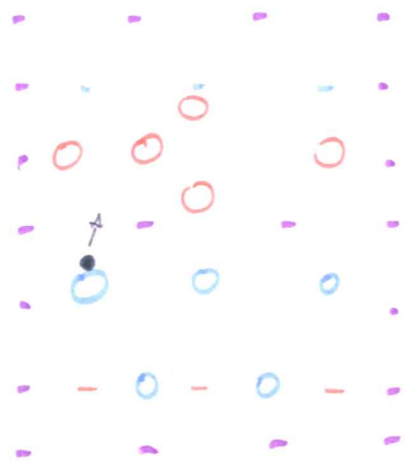
ATQ : Tirer dans les intervalles.

• Faire circuler le ballon dans son camp si on ne trouve pas de solution.

DEF : Occuper tout l'espace

• Se replacer ensemble après un tir.

• Se mettre face au ballon pour contrôler



Jonglage

Durée : 5'

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

L'Horloge

Durée : 12'

2 équipes -

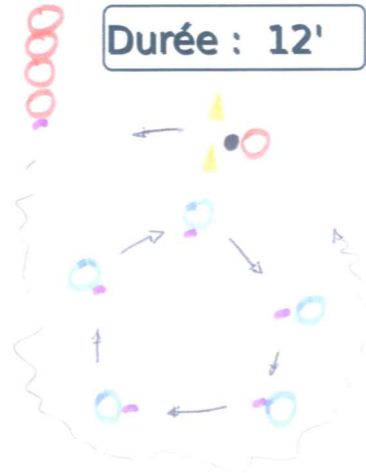
► Les Bleus doivent faire tourner le ballon le plus grand nombre de fois pendant que les rouges se relaient à tour d'eux. Puis inversion des rôles.

Bleus : contrôle de l'intérieur du pied puis passe int.
 • être devant la coupelle.

Rouge : • conserver le ballon dans les pieds par tourner au + près des bleus.
 • passe intérieur de pied.

Sens Horain : 2' - bleu. puis 2' rouge - contrôle pied Gc passe pied Dr

Sens Anti-Horain : 2' bleu puis 2' rouge. - contrôle pied Dr passe pied Gc.
 puis rotation libre.



Match à thème

Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien - terrain 10 x 30.

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

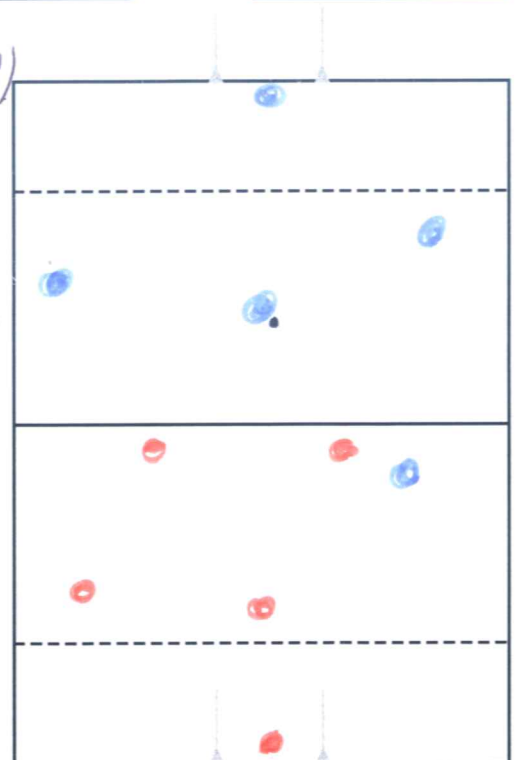
- matérialiser la ligne médiane

- À la perte de ballon, tous les joueurs doivent revenir dans leur moitié de terrain.

Si ce n'est pas le cas et qu'il ya 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

Couppelles : 60

Cônes : 2

Lattes :

Cerceaux :

Mini-but :

Barres :

Constri-foot : 4/8.

Chasubles : 2 équipes.

Ballons : 1/1.