



Échauffement

Passe en avant.

Durée : 12'

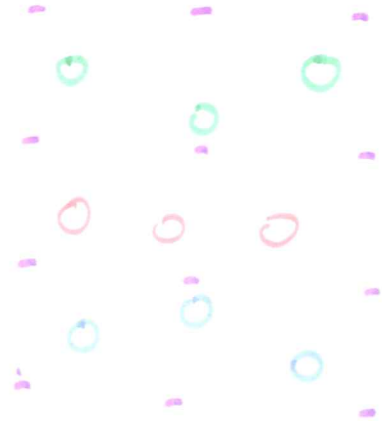
3 équipes - terrain de 20 x 15. (3 zones de 20 x 5).

Les verts et les bleus doivent conserver le ballon en restant dans leur zone.

ATQ : - conserver et faire circuler pour créer des espaces
- passes franches

DÉF : - occuper toutes la largeur de la zone
- se déplacer entre le PB et le partenaire de l'autre zone

Rotation toutes les 3'



Développement Moteur

Dissociation Haut-Bas.

Durée : 12'

1. utilisation du cross-crocod. (6').

Accentuer les mouvements de la marche. Jeter la jambe DT et lever le bras GC, monter la jambe GC et lever le bras DT.

2. Se déplacer comme un lapin (6').

= accroupi, envoyer les mains au sol devant soi, faire revenir les pieds.

Jeu

Balle au capitaine

Durée : 12'

2 équipes - terrain 30 x 20.

► Les équipes doivent réussir à faire une passe à leur capitaine pour marquer 1 point si ce dernier contrôle le ballon.

ATQ : - évoluer avec le ballon dans la zone jaune
- passer au capitaine.
- trouver les espaces dans les intervalles

CAPT - se placer pour recevoir le ballon
- être toujours en mouvement.

DÉF : - couper les lignes de passe
- se replacer rapidement après la passe.



Libre

Jonglage

Durée : 5'

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

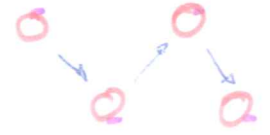
Éveil technique

Le Relais des démineurs.

Durée : 12'

- 2 équipes

• Le premier joueur va chercher le ballon et le ramène à sa cage sans le passer à son coéquipier qui contrôle et passe. Une fois arrivé au dernier joueur, celui-ci lui en bat.



L'équipe qui ramène le \oplus rapidement ses ballons gagne.
 À chq partie, les joueurs se décalent d'une coupelle.

- Évolution :
- libre
 - contrôle pied D et puis pied gauche
 - pied G et puis pied D.

Match

Match à thème

Durée : 15'

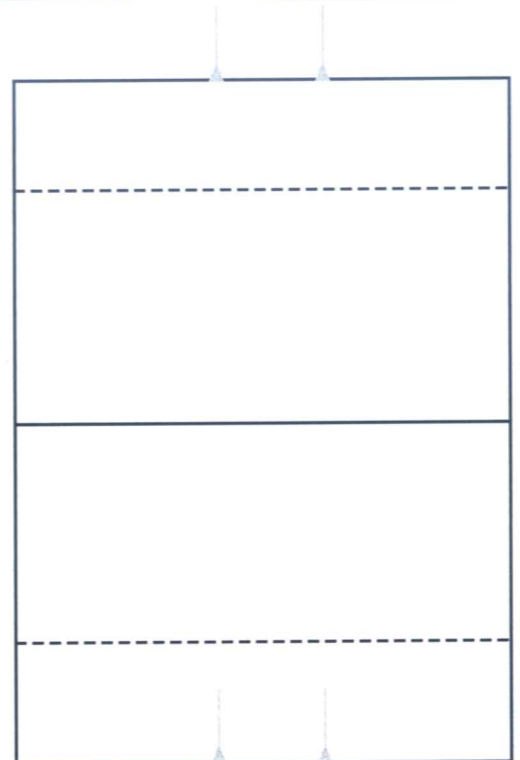
5 c/ 5 avec gardien

1 - Occupation du terrain pour défendre

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 : 60 Cônes : Lattes : Cerceaux : Mini-but :
 Barres : Constri-foot : 4 Chasubles : 3 équipes Ballons : 1/j.