



Échauffement

Ballon au capitaine - Variante 2

Durée : 12'

2 équipes - terrain 30 x 20 avec zone périphérique

► Réussi à passer le ballon de 3 m de largeur.

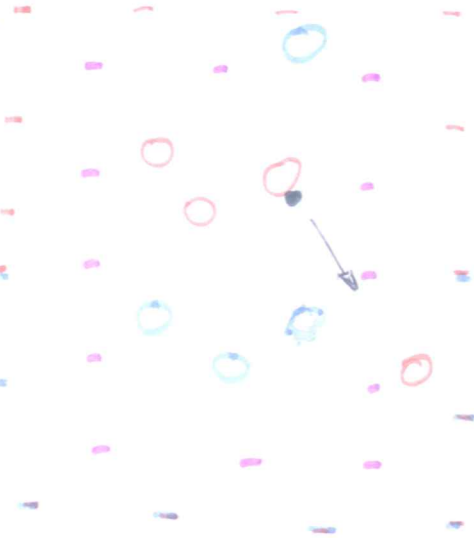
au capitaine dans l'entrebâtement adverse. Si le capitaine touche, l'équipe marque 1 pt.

ATQ : Provoquer, passer le ballon dans les intervalles

DEF : couper les lignes de passe, gêner le progression

CAPT : Se déplacer dans un espace libre pour recevoir le ballon.

Rotation du capitaine tous les 2 minutes



Développement Moteur

Ballon au prisonnier - Dissociation Haut et bas -

Durée : 12'

2 équipes de 4 joueurs - terrain 20 x 20 - zone de 3 m

► Touche les adversaires avec le ballon pour le faire prisonnier. L'équipe qui a fait prisonnier tous ses adversaires gagne.

ATQ : - Tirer fort de haut en bas, viser.

- Fatiguer l'adversaire avec des passes.

DEF : - Bloquer le ballon pour relancer vite

- ne pas être groupé, se déplacer

- empêcher l'ATQ adverse de faire des passes avec le ou les prisonniers.



Jeu

Passe à 10.

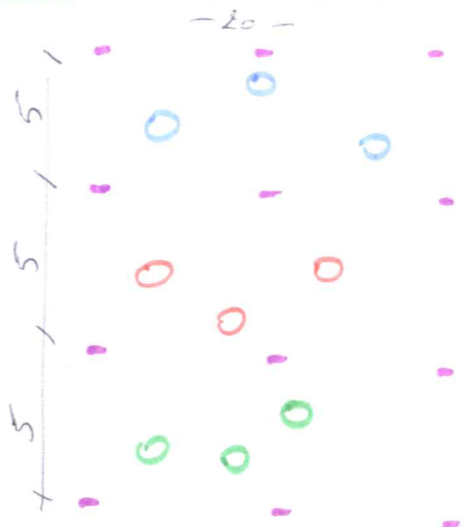
Durée : 12'

3 équipes - terrain 20 x 15

► Les 2 équipes aux extrémités doivent parvenir à enchaîner 10 passes sans que l'équipe au milieu ne l'intercepte.

ATQ : Provoquer, faire "courir" les défenseurs avec des passes.

DEF : couper les lignes de passes, occuper la zone de passe, se déplacer ensemble.



Libre

Jonglage

Durée : 5'

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

Éveil technique

Relais des déménageurs

Durée : 12'

2 groupes - jeu en passe et suit.

Au signal, le 1^{er} cours cherche un ballon dans la réserve, revient à sa coupelle et conduit de ball, et faire une passe à son partenaire et cours vers sa coupelle et ainsi de suite. Le dernier J contrôle et frappe puis cours vers la réserve de ballon pour revenir à la 1^{ère} coupelle.

- 2 parcours avec départ différent
- 6' par parcours.



Match

Match à thème

Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

1 - occupation de l'espace par la défense (10')

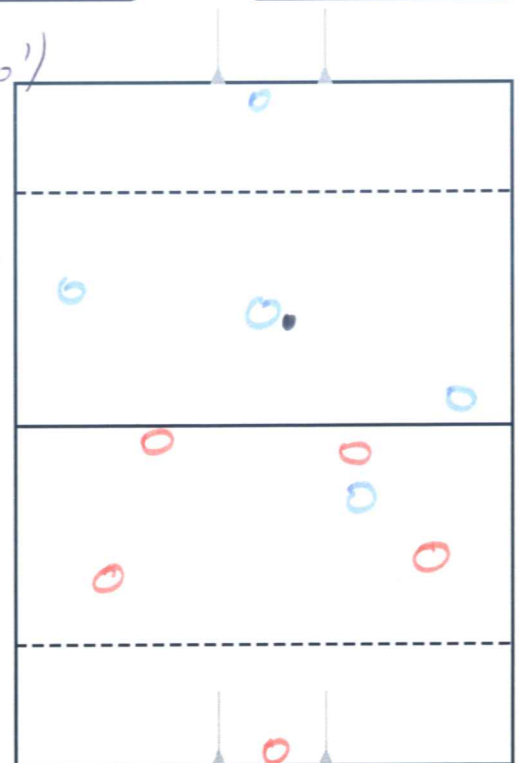
matérialiser la ligne médiane

- à la perte du ballon, tous les joueurs doivent revenir 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 : 8

Chasubles : 3 équipes

Ballons : 1/1