

OBJETIFS	EXERCICES	LEGENDE : → = Course sans ballon. - - - - - → = Course avec ballon. ———→ = Passe ou tir.	MATERIEL
<p>Développer la Motricité : Relais</p> <p>Parcours : Appuis : Fréquence latéral</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Enchaîner pas chassés, dos au but, entre les barres puis frappe au but. * Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours. * Faire le passage de plus en plus rapidement. * Variantes : <ul style="list-style-type: none"> - Pas chassés longs. - Pas chassés courts. - Pas chassés croisés longs. - Pas chassés croisés courts. <p>Remarque : 1 atelier pour 6 joueurs.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>5 barres</p>
<p>Découverte Technique : Exercice</p> <p>Le dribble : Double contact sur un appui, intérieur/extérieur</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Seul avec un ballon + Un gardien par atelier. * Le joueur conduit le ballon et exécute sur 5 cônes, en changeant de direction, un double contact sur un appui (Intérieur/extérieur) puis frappe au but. * Si trop dur pour son niveau : <ul style="list-style-type: none"> - Le joueur arrête le ballon devant le cône avant d'exécuter le dribble. * Si trop facile pour son niveau : <ul style="list-style-type: none"> - Le joueur augmente la rapidité de l'exécution du dribble. * 1/4 du temps de travail doit être consacré au mauvais pied. <p>Remarques : 1 atelier pour 6 joueurs. Etre exigeant sur la qualité du geste plus que sur sa rapidité d'exécution.</p>		<p>Assiettes</p> <p>5 cônes</p> <p>2 cônes ou 2 constris pour le but</p> <p>1 ballon par joueur</p>
<p>Récréation : Maniement du ballon</p>	<p>Equilibre du ballon ⇔ Se poser le ballon sur les épaules et essayer de le maintenir en équilibre.</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p>Jeu : Tactique collective : Mon équipe a le ballon, j'écarte et je deviens attaquant</p>	<p>Consignes : 10' de jeu à thème. 10' de jeu libre 5 contre 5 avec gardiens</p> <p>Jeu à thème : Règle foot à 5 mais pas de corner.</p> <ul style="list-style-type: none"> * 5 contre 5 avec gardiens sur une surface de 30mX25m. * Tracer une zone de 5m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe. * Ne peut pénétrer qu'un seul joueur dans une zone de sa partie défensive et sur une conduite de balle. * Le joueur peut alors traverser tout le terrain dans la zone latérale. * Quand un joueur pénètre dans une zone : 2 points. * Quand un joueur marque dans le but : 1 point. <p>Remarques : Matérialiser avec une couleur différente chaque zone par équipe. Obliger les joueurs à aller le plus rapidement possible dans une zone</p>		<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>