

Exercice 1 : Jonglerie individuelle		Dominante : technique
Objectifs :	Schéma	Consignes
<p><i>Apprendre la jonglerie</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> > 1 ballon par joueur > jongler avec le pied fort > lancer le ballon en hauteur et effectuer un touché puis le reprendre à la main. > puis 2 touchés... > sans les mains si réussite <p>Remarques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > attention à la position du corps > attention à la surface de contact
Durée : 20 min		

Exercice 2 : Exercice analytique		Dominante : technique
Objectifs :	Schéma	Consignes
<p><i>Passes courtes et contrôles orientés.</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> > Par 2, face à face. Echanges de passe en déplacement. Un joueur recule, l'autre avance. Traverser le terrain et changer de rôle dans l'autre sens. . 1) contrôle ballon semelle 2) remise 3) déviation/dédoublment <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> > imposer les pieds de frappes
Durée : 20 min		

Exercice 3 : Jeu à thème : le passage des portes		Dominante : athlétique
Objectifs :	Schéma	Consignes
<p><i>Apprendre à se déplacer par rapport au ballon et aux partenaires</i></p> <p><i>Apprendre à courrir et à occuper l'espace</i></p>		<p>Opposition 5 contre 5</p> <ul style="list-style-type: none"> > règle du football à 5 > Jeu libre > Marquer en passant le ballon à un partenaire entre les portes > Valider si maîtrise du ballon (contrôle)
Durée : 20 min		

Exercice 4 : Jeu à thème		Dominante : athlétique
Objectifs :	Schéma	Consignes
<p><i>Apprendre à se déplacer par rapport au ballon et aux partenaires</i></p> <p><i>Apprendre à courrir tout en occupant l'espace du mieux possible</i></p>		<p>Opposition 5 contre 5</p> <ul style="list-style-type: none"> > règle du football à 5 1 > Jeu en 2 touches obligatoire 2 > Jeu libre avec obligation de faire minimum 2 passes avant de marquer !
Durée : 20 min		