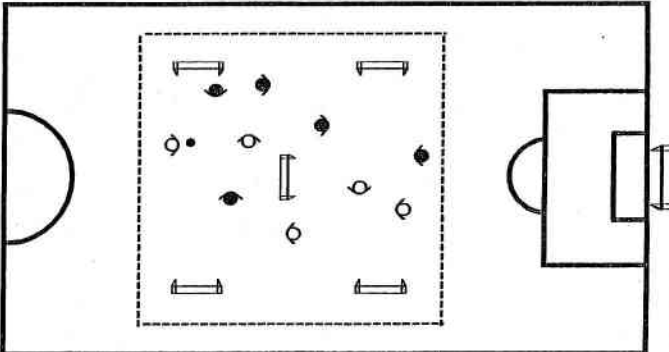
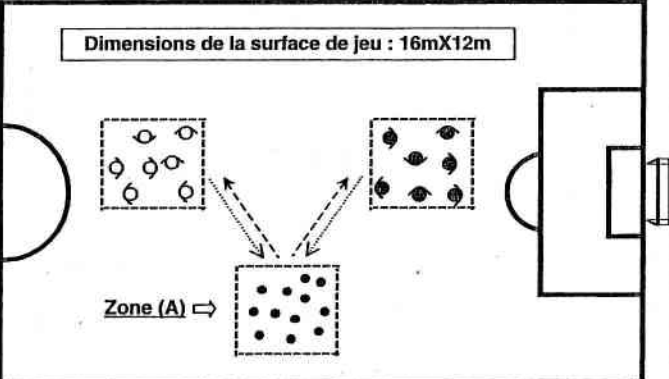
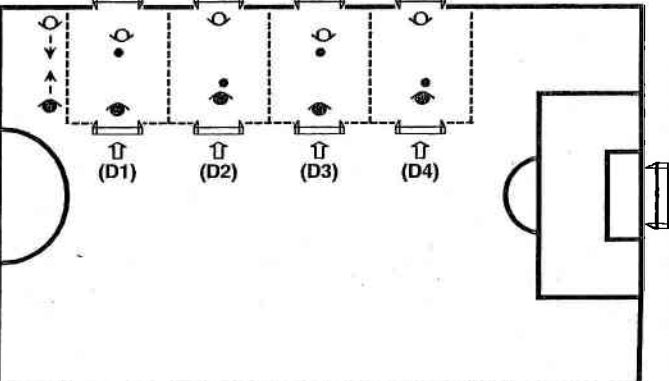


SEANCE CATEGORIE

U5, U6, U7

N°11

Feuille A

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : = Course sans ballon. = Course avec ballon. = Passe ou tir.	MATÉRIEL
<p>Echauffement : 10' Prise en main du groupe</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu 5 contre 5 sur une surface de 20mX30m. * Marquer dans un des cinq buts. * Mettre 5 buts éparpillés dans la zone de jeu. * Les 2 équipes attaquent et défendent tous les buts. * Le but peut être marqué des 2 côtés du but. * Jeu libre aux pieds. * Les touches se font aux pieds. <p>Remarques : Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon. Obliger les joueurs à fixer un but pour marquer sur un autre. Changer de but à chaque but marqué.</p>		<p>Assiettes 10 cônes ou 10 constris pour 5 buts 1 ballon 2 couleurs de chasubles</p>
<p>Récréation : 05' Maniement du ballon</p>	<p>Se lever le ballon ⇔ Enchaîner : Passer le pied sous le ballon et essayer de le rattraper avec les mains. (Travail effectué du bon pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p>Jeu Pré-Sportif : 10'</p> <p><u>Découverte technique :</u> La conduite de balle</p> <p><u>Physique :</u> La vitesse</p>	<p>Consignes :</p> <p>Les provisions :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Pendant un temps donné, les joueurs de chaque équipe vont chercher le maximum de ballons dans la zone (A) et les apportent dans leur camp à la main. <p>* <u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ramener les ballons en conduite. - Mettre un joueur "Parasite" qui est chargé de ramener les ballons de l'équipe adverse dans la zone (A). - Les joueurs ne ramènent plus les ballons, ils ont un pourvoyeur de ballon qui contrôle dans leur camp. Passe à la main puis aux pieds. - On peut aussi aller chercher les ballons dans le camp adverse. 	 <p style="text-align: center;">Dimensions de la surface de jeu : 16mX12m</p>	<p>Assiettes 1 ballon par joueur</p>
<p>Tournoi : 10'</p> <p><u>Tactique individuelle :</u> Découverte d'un adversaire</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m avec des buts de 2m. * Marquer en traversant, en conduite, un but sans gardien. * Les touches se font aux pieds et pas de corner. * Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente : Chaque rencontre représente un niveau (D1, D2, D3 etc ...). Le joueur qui gagne à un niveau, monte ; Celui qui perd, descend. Si égalité à la première séquence : Tirage au sort pour désigner le vainqueur. Si égalité aux autres séquences : Le joueur qui vient de monter est vainqueur. Le ballon, au début des séquences est donné au joueur qui descend. <p>Remarque : Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>		<p>Assiettes 2 cônes ou 2 constris par but 1 ballon par terrain</p>