

# SEANCE CATEGORIE

U5, U6, U7

N°11

Feuille B

| OBJECTIFS  | EXERCICES   | LEGENDE :<br>→ = Course sans ballon.<br>- - - - - → = Course avec ballon.<br>———→ = Passe ou tir. | MATERIEL   |
|--|---|---|--|
| <p><b>Développer la Motricité :</b><br/>Relais</p> <p><b>Parcours :</b><br/>Appuis : Equilibre latéral</p>                         | <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Enchaîner 1 appui, cloche pied, dans les cerceaux puis frappe au but.</li> <li>* Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours.</li> <li>* Faire le passage de plus en plus rapidement.</li> <li>* Varier la disposition et l'espace entre les cerceaux, tout en gardant une forme pour faire des sauts latéraux.</li> <li>* <b>Variantes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cloche pied droit.</li> <li>- Cloche pied gauche.</li> <li>- Pieds joints.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarque :</b> 1 atelier pour 6 joueurs.</p>  |   | <p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>5 cerceaux</p>  |
| <p><b>Découverte Technique :</b><br/>Exercice</p> <p><b>Maîtrise et conduite :</b><br/>Avec obstacles</p>                          | <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Seul avec un ballon + Un gardien par atelier.</li> <li>* Le joueur conduit le ballon en faisant le tour des cerceaux et en évitant de les toucher puis frappe au but.</li> <li>* Varier la vitesse de la conduite en fonction du niveau des joueurs.</li> <li>* <b>Variantes sur la conduite de balle :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre.</li> <li>- Que pied droit puis que pied gauche.</li> <li>- Que de l'intérieur puis que de l'extérieur d'un pied.</li> <li>- Que de la semelle du bon pied.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarques :</b> 1 atelier pour 6 joueurs.<br/>Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>                          |   | <p>Assiettes</p> <p>5 cerceaux</p> <p>2 cônes ou 2 constris pour le but</p> <p>1 ballon par joueur</p>   |
| <p><b>Récréation :</b> 05'<br/>Maniement du ballon</p>   | <p><b>Jonglerie</b> ⇔ Enchaîner : Taper 1 fois le ballon, à hauteur de poitrine, le laisser rebondir au sol plusieurs fois s'il le faut.<br/>(Travail effectué du bon pied).</p>  |   | <p>1 ballon par joueur</p>   |
| <p><b>Jeu :</b> 2X10'</p> <p><b>Tactique collective :</b><br/>Mon équipe a le ballon, je recherche un partenaire en profondeur</p> | <p><b>Consignes :</b> 10' de jeu à thème. 10' de jeu libre 5 contre 5 avec gardiens</p> <p><b>Jeu à thème :</b> Règle foot à 5 mais pas de corner.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 contre 5 avec gardiens sur une surface de 20mX20m.</li> <li>* Mettre deux joueurs, de chaque équipe, derrière la ligne de but adverse et les changer toutes les 2'.</li> <li>* Pour que l'un des deux joueurs rentre en jeu, un partenaire doit lui faire une passe.</li> <li>* Dès que les deux joueurs d'une équipe sont rentrés en jeu et qu'il n'y a pas but dans les 30", ils reviennent à leur place.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Obliger les joueurs à faire une passe le plus rapidement possible à leur partenaire derrière la ligne de but.</p> |   | <p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> |