


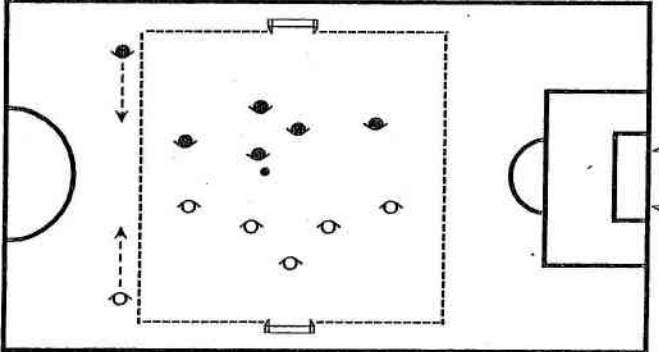
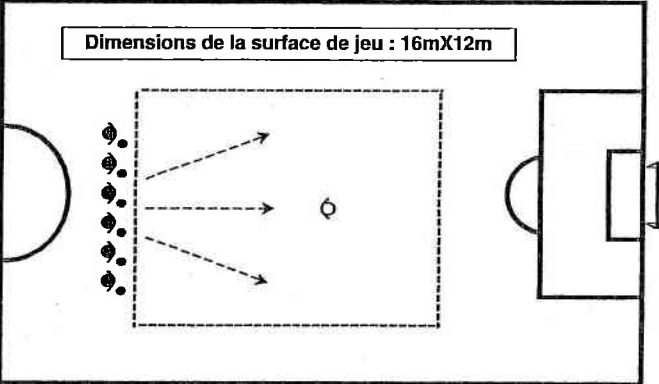
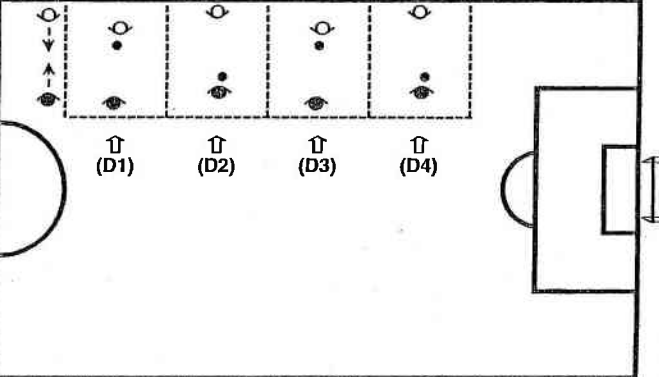


SEANCE CATEGORIE

U5, U6, U7

N°02

Feuille A

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE :  = Course sans ballon.  = Course avec ballon.  = Passe ou tir.	MATERIEL
<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 en traversant, en conduite, un but sans gardien. * Jeu libre aux pieds. * Les touches se font aux pieds. <p>Remarque : Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon.</p>		<p>Assiettes 4 cônes ou 4 constris pour 2 buts 1 ballon 2 couleurs de chasubles</p>
<p>Récréation : 05' Maniement du ballon</p>	<p>Geste technique ⇨ Enchaîner : Râteau avec la semelle, passage du ballon avec l'intérieur du pied derrière le pied d'appui. (Travail effectué du bon pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p>Jeu Pré-Sportif : 10'</p> <p>Découverte technique : Le dribble La conduite de balle</p> <p>Découverte tactique : Le duel Le déséquilibre Recherche des espaces libres</p>	<p>Consignes :</p> <p>L'épervier :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Les éperviers doivent se rendre dans le camp opposé sans se faire attraper par le chasseur sans ou avec ballon. * Tous les éperviers attrapés deviennent chasseurs. <p>* Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le chasseur doit toucher les éperviers. - Le chasseur doit se saisir à la main du ballon des éperviers. - Le chasseur doit toucher les éperviers sur une passe à la main. - Le chasseur doit toucher les éperviers sur une passe aux pieds. - Les chasseurs doivent se tenir la main, par 2, par 3 etc ... 	<p>Dimensions de la surface de jeu : 16mX12m</p> 	<p>Assiettes 1 ballon par joueur</p>
<p>Tournoi : 10'</p> <p>Tactique individuelle : Découverte d'un adversaire</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m. * Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse. * 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, D4 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 1 ballon par terrain</p>