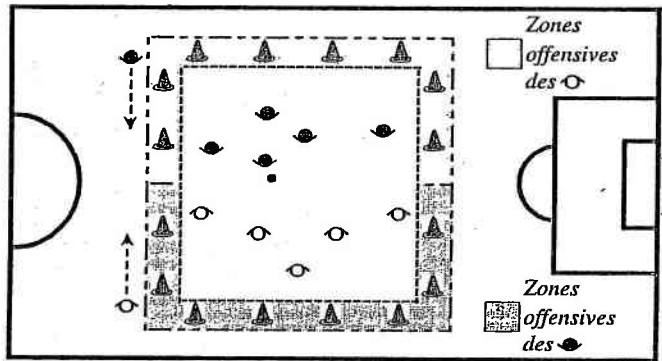
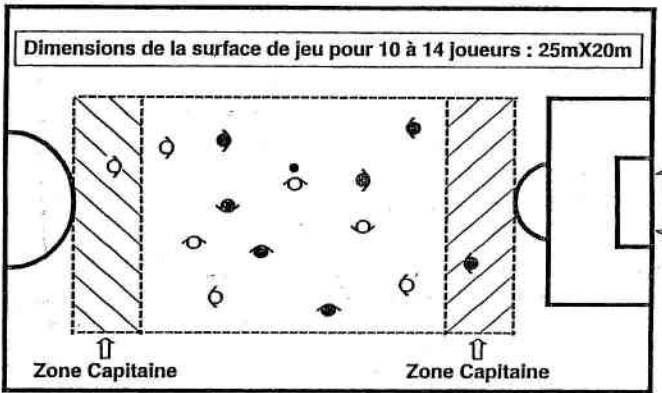
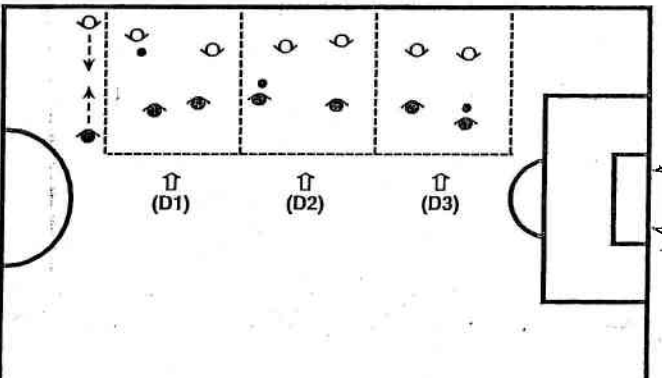


# SEANCE CATEGORIE U5, U6, U7 N° 03

## Feuille A

OBJECTIFS	EXERCICES	MATERIEL
<p><b>Echauffement :</b> 10'</p> <p>Prise en main du groupe</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 5 contre 5 sur une surface de 20mX30m.</li> <li>* Marquer en touchant un cône derrière la ligne de but adverse ou derrière une des lignes de touche de la zone offensive.</li> <li>* Mettre 4 cônes éparpillés derrière chaque ligne de but et 2 des deux côtés des lignes de touche en zone offensive dans chaque camp.</li> <li>* Jeu libre aux pieds.</li> <li>* Les touches se font aux pieds.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon. Obliger les joueurs à fixer un cône pour marquer sur un autre.</p> 	<p>Assiettes</p> <p>16 cônes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>Récréation :</b> 05'</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p><b>Equilibre du ballon</b> ⇔ Se poser le ballon sur la cuisse et essayer de le maintenir en équilibre Si nécessaire s'aider d'un doigt. (Travail effectué avec la cuisse du bon ou du mauvais pied).</p>	<p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Jeu Pré-Sportif :</b> 10'</p> <p><u>Découverte technique :</u> Le dribble La conduite de balle La passe</p> <p><u>Découverte tactique :</u> Le duel Le déséquilibre Le démarquage</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <p><b>Balle au capitaine :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Pour marquer un point, il faut qu'une équipe ramène le ballon à la main à son capitaine situé dans une des zones.</li> <li>* Il ne peut pas sortir et personne ne peut rentrer dans sa zone.</li> <li>* Si le ballon traverse entièrement la zone, le point est comptabilisé pour l'équipe adverse.</li> <li>* <u>Variante :</u> - Passe aux pieds.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Le capitaine ne doit pas rester statique dans sa zone.</p> 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>Tournoi :</b> 10'</p> <p><u>Tactique individuelle :</u> Découverte d'une aide défensive face à deux adversaires</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 2 contre 2 sur une surface de 10mX8m.</li> <li>* Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse.</li> <li>* Les touches se font aux pieds et pas de corner.</li> <li>* Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente : Chaque rencontre représente un niveau (D1, D2, D3 etc ...). Les joueurs qui gagnent à un niveau, montent ; Ceux qui perdent, descendent. Si égalité à la première séquence : Tirage au sort pour désigner les vainqueurs. Si égalité aux autres séquences : Ceux qui viennent de monter sont vainqueurs. Le ballon, au début des séquences est donné à ceux qui descendent.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p> 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par terrain</p>