

# SEANCE CATEGORIE U5, U6, U7

# N°04

# 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"> <li>* Jeu 5 contre 5 sur une surface de 20mX30m.</li> <li>* Marquer dans un des 2 buts sans gardien.</li> <li>* Jeu libre aux pieds.</li> <li>* Les touches se font aux pieds.</li> </ul> <p>Remarques : Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon. Obliger les joueurs à fixer un but pour marquer sur l'autre.</p>		<p>Assiettes 8 cônes ou 8 constris pour 4 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 mauvais pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p>Jeu Pré-Sportif : 10'</p> <p><u>Découverte technique :</u> La conduite de balle La passe</p> <p><u>Physique :</u> La vitesse</p>	<p>Consignes :</p> <p><b>L'horloge :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Les X font tourner le ballon à la main.</li> <li>* Pendant ce temps, chaque O fait un tour du "Cadran".</li> <li>* Quand tous les O sont passés, on compte le nombre d'heures : 1 tour = 1 heure et on inverse les rôles.</li> </ul> <p>* Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceux qui se trouvent aux plots se passent le ballon aux pieds.</li> <li>- Ceux qui courent doivent en plus conduire un ballon.</li> <li>- Ceux qui courent slaloment entre les plots, avec ou sans ballon.</li> <li>- Combinaison des variantes précédentes.</li> </ul>	<p>Dimensions de la surface de jeu pour 12 à 16 joueurs : 12mX16m</p>	<p>Assiettes 8 cônes 2 ballons</p>
<p>Tournoi : 10'</p> <p><u>Tactique individuelle :</u> Découverte d'un adversaire</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m avec des buts de 1,50m.</li> <li>* Marquer dans deux buts sans gardien.</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 ...). 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.</li> </ul> <p>Remarque : Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>		<p>Assiettes 2 cônes ou 2 constris par but 1 ballon par terrain</p>