

SEANCE CATEGORIE U5, U6, U7

N°05

Feuille A

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : = Course sans ballon. = Course avec ballon. = Passe ou tir.	MATERIEL
<p>Echauffement : 10'</p> <p>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 des 2 buts sans gardien. * Mettre pour chaque équipe : 1 but sur la ligne de but et 1 sur une ligne de touche. * Jeu libre aux pieds. * Les touches se font aux pieds. <p>Remarques : Matérialiser les 2 buts de chaque équipe par une couleur. Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon. Obliger les joueurs à fixer un but pour aller marquer sur l'autre.</p>		<p>Assiettes</p> <p>8 cônes ou 8 constris pour 4 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>Récréation : 05'</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p>Jonglerie ⇔ Libre : Essayer d'enchaîner plusieurs contacts en utilisant toutes les surfaces de son corps. - Pieds, tête, cuisses, genoux, poitrine, épaules etc</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>Découverte tactique :</u> Recherche des espaces libres</p>	<p>Consignes :</p> <p>Ballon couloir :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Un joueur de l'équipe envoie les ballons hors du couloir, mais dans la zone totale de jeu délimitée par les assiettes. Puis, il traverse le couloir aller-retour délimité par les cônes. * Pendant ce temps, les récupèrent les ballons et essaient de toucher, au pied ou à la main, le qui court. * Quand tous les sont passés, on inverse les rôles. * On compte le nombre de fois où les joueurs sont touchés dans le couloir. * Variante : - L'aller-retour se fait en conduite de balles. 	<p>Dimensions de la surface de jeu : 30mX15m</p>	<p>Assiettes</p> <p>7 cônes</p> <p>1 ballon</p>
<p>Tournoi : 10'</p> <p><u>Tactique individuelle :</u> Découverte d'une aide offensive face à un adversaire</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu 2 contre 1 sur une surface de 8mX8m et sur deux buts de 1,5m. * Faire des groupes de 3 joueurs de même niveau. * Départ des attaquants sur leur ligne de but et à 5 ou 6m l'un de l'autre. * Les 2 attaquants marquent dans les deux buts, le défenseur les défend sans les mains. * Dès que le défenseur touche le ballon, refaire la situation de départ. * Toutes les 1'30, changer le défenseur. * Toutes les 3X1'30, changer les groupes de 3 joueurs. * Pas de touche et pas de corner. <p>Remarques : Bien matérialiser les surfaces de jeux. Le critère de réussite est de marquer à chaque attaque.</p>		<p>Assiettes</p> <p>2 cônes ou 2 constris par but</p> <p>1 ballon par terrain</p>