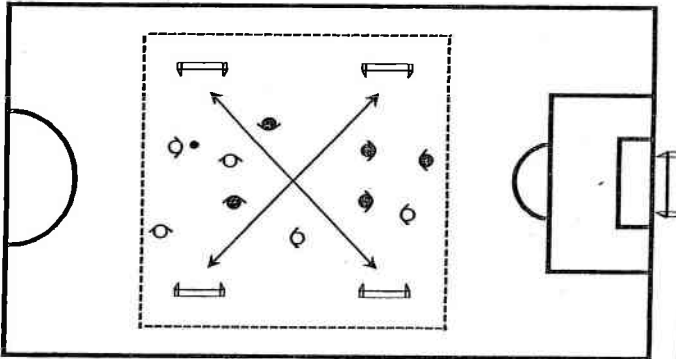
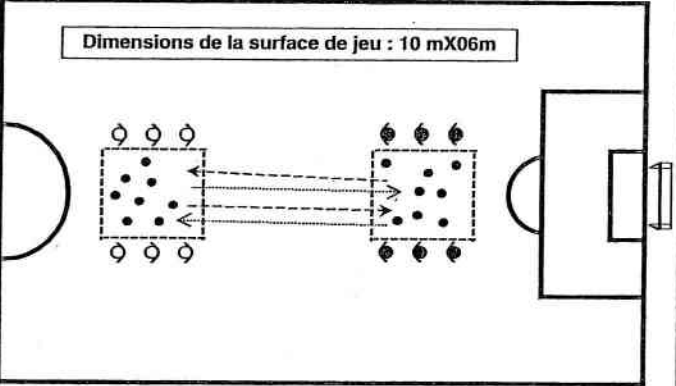
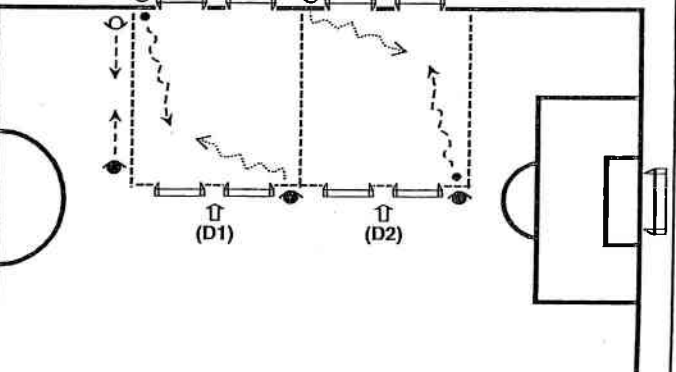


SEANCE CATEGORIE U5, U6, U7

N° 06

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 dans un des 2 buts diagonalement opposés sans gardien . * Le but peut être marqué des 2 côtés du but. * 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'écartier du porteur du ballon. Obliger les joueurs à fixer un but pour marquer sur un autre. Changer de but à chaque but marqué.</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>Se lever le ballon ⇔ Enchaîner : Passer le pied sous le ballon et essayer de le rattraper avec les mains. (Travail effectué du bon ou du mauvais pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p>Jeu Pré-Sportif : 10'</p> <p>Découverte technique :</p> <p>Le dribble La conduite de balle</p> <p>Physique :</p> <p>La vitesse</p>	<p>Consignes :</p> <p>Vider et remplir les maisons :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Vider sa maison, en amenant les ballons dans la maison adverse. * Est vainqueur l'équipe qui a vidé sa maison ou celle qui a le moins de ballon. * Variantes : - Amener le ballon à la main. - Amener le ballon en conduite avec les pieds. - Mise en place d'obstacles que doivent franchir les joueurs avant de regagner leur camp. - Inverser le jeu en remplissant sa maison. <p>Remarque : Faire des séquences de 30" maximum.</p>	<p style="text-align: center;">Dimensions de la surface de jeu : 10 mX06m</p> 	<p>Assiettes</p> <p>4 ballons de plus que de joueur</p>
<p>Tournoi : 10'</p> <p>Tactique individuelle :</p> <p>Découverte d'un adversaire</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m avec des buts de 1,5m. * Marquer dans deux buts sans gardien. Départ de l'attaquant et du défenseur sur leur ligne de but et à l'opposé l'un de l'autre. * Dès le départ de l'attaquant, le défenseur peut rentrer en jeu. * Dès que le ballon sort de l'aire de jeu : Refaire la situation en tenant compte : Celui qui sort le ballon de la surface de jeu devient ou reste défenseur, sauf s'il y a but. * Pas de touche et pas de corner. * Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente. <p>Remarques : Bien matérialiser les surfaces de jeux. L'attaquant doit chercher le plus rapidement possible à déstabiliser le défenseur, en allant dans un espace laissé libre par celui ci.</p>		<p>Assiettes</p> <p>2 cônes ou 2 constris par but</p> <p>1 ballon par terrain</p>