

SEANCE CATEGORIE U5, U6, U7

N° 07

Feuille A

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : = Course sans ballon. = Course avec ballon. = Passe ou tir.	MATÉRIEL
<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. * Poser le ballon, à la main, derrière la ligne de but adverse. * Les passes se font uniquement à la main. En avant ou en arrière. * Le joueur peut courir avec le ballon. * Quant le porteur du ballon est touché, ballon à l'adversaire. * Quant le ballon touche le sol, ballon à l'adversaire. <p>Remarque : Obliger les joueurs à fixer l'adversaire et donner avant d'être touché.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>Récréation : 05'</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p>Jonglerie ⇔ Enchaîner : Taper 1 fois le ballon du bon et du mauvais pied, à hauteur de poitrine, le laisser rebondir au sol 1 fois.</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p>Jeu Pré-Sportif : 10'</p> <p><u>Découverte technique :</u> Le dribble La conduite de balle</p> <p><u>Découverte tactique :</u> Le duel Le déséquilibre Le démarquage</p>	<p>Consignes :</p> <p>Pile ou face :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Au signal pile, par exemple, les joueurs situés côté pile partent avec leurs ballons et essaient d'aller marquer un but dans la zone pile. * Les joueurs face essaient de les en empêcher. * On comptabilise le nombre de buts. <p>* Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les buts ne peuvent être marqués que sur frappe dans la zone pile ou face. - Les buts ne peuvent être marqués que sur frappe dans la zone axiale. <p>Remarque : Mettre 2 couleurs différentes d'assiettes pour les zones pile et face.</p>	<p>Dimensions de la surface de jeu : 25mX20m</p>	<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>Tournoi : 10'</p> <p><u>Tactique individuelle :</u> Découverte d'une aide défensive face à deux adversaires</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu 2 contre 2 sur une surface de 10mX8m avec des buts de 1m. * Marquer dans trois buts sans gardien. * 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 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. <p>Remarque : Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>		<p>Assiettes</p> <p>2 cônes ou 2 constris par but</p> <p>1 ballon par terrain</p>