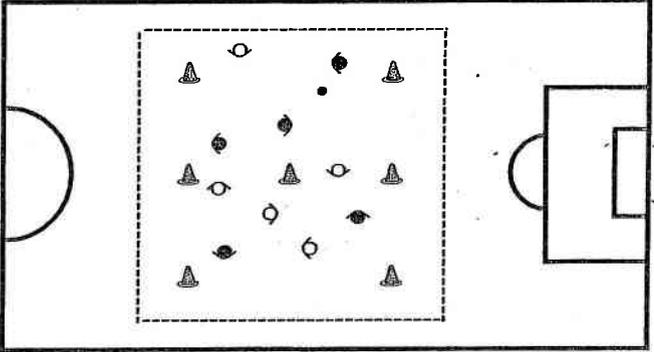
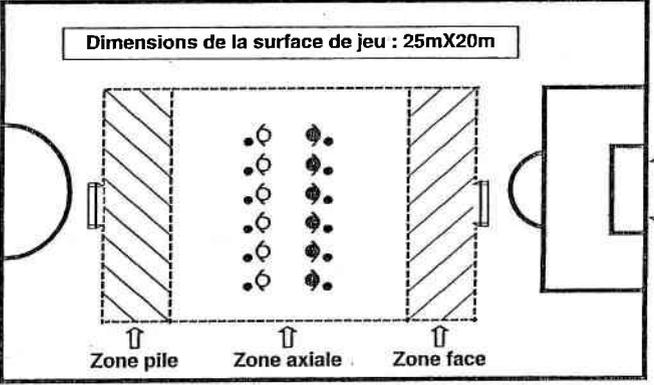
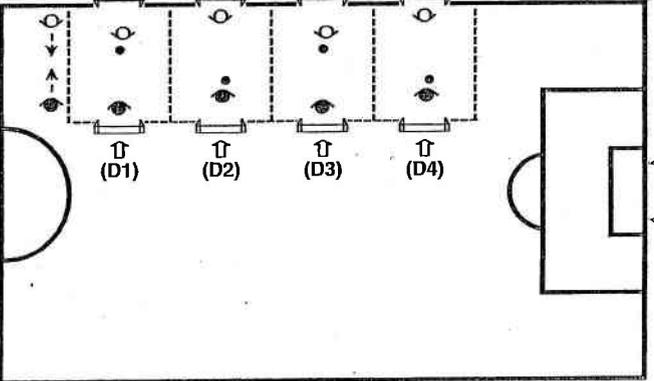


# SEANCE CATEGORIE U5, U6, U7

# N°08

# Feuille A

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : <span style="border-bottom: 1px dashed black; display: inline-block; width: 20px;"></span> → = Course sans ballon. <span style="border-bottom: 1px dashed black; display: inline-block; width: 20px;"></span> → = Course avec ballon. <span style="border-bottom: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px;"></span> → = Passe ou tir.	MATERIEL
<p>Echauffement : 10' 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.</li> <li>* Mettre 5 à 7 cônes éparpillés dans la zone de jeu.</li> <li>* Les 2 équipes attaquent et défendent tous les cônes.</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. Changer de cône à chaque but marqué.</p>		<p>Assiettes 5 à 7 cônes 1 ballon 2 couleurs de chasubles</p>
<p>Récréation : 05' Maniement du ballon</p>	<p><b>Geste technique</b> ⇔ 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> Le dribble La conduite de balle</p> <p><u>Découverte tactique :</u> Le duel Le déséquilibre Le démarquage</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <p><b>Pile ou face :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 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.</li> <li>* Les joueurs face essaient de les en empêcher.</li> <li>* On comptabilise le nombre de buts.</li> <li>* <b>Variantes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les buts ne peuvent être marqués que sur frappe dans la zone pile ou face.</li> <li>- Les buts ne peuvent être marqués que sur frappe dans la zone axiale.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Mettre 2 couleurs différentes d'assiettes pour les zones pile et face.</p>	<p>Dimensions de la surface de jeu : 25mX20m</p> 	<p>Assiettes 4 cônes ou 4 constris pour 2 buts 1 ballon par joueur 2 couleurs de chasubles</p>
<p>Tournoi : 10'</p> <p><u>Tactique individuelle :</u> Découverte d'un adversaire</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m avec des buts de 2m.</li> <li>* Marquer dans un but 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><b>Remarque :</b> Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>		<p>Assiettes 2 cônes ou 2 constris par but 1 ballon par terrain</p>