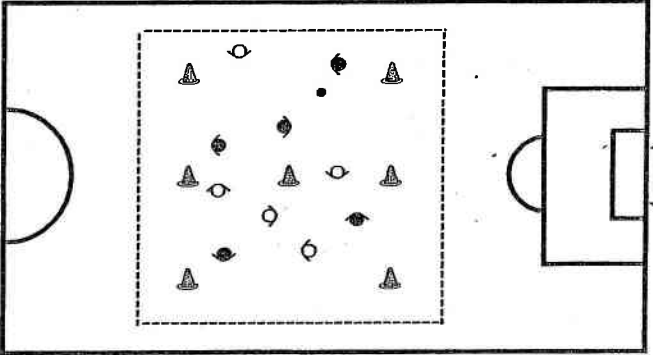
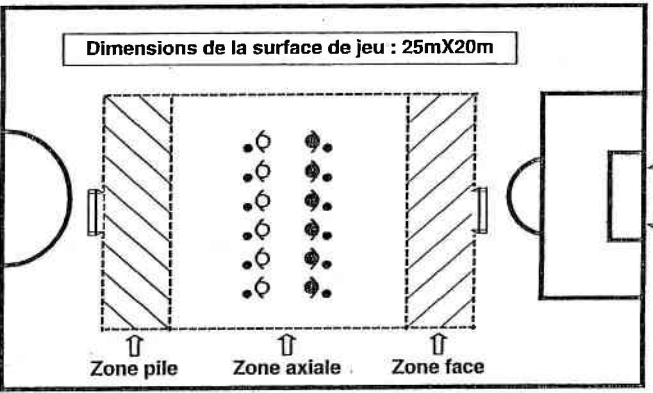
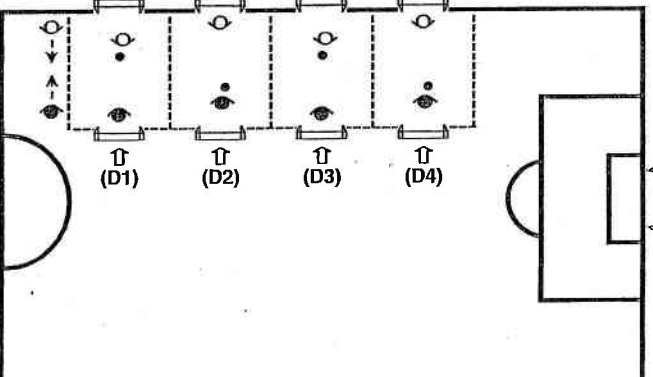


SEANCE CATEGORIE U5, U6, U7

N°08

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"> * Jeu 5 contre 5 sur une surface de 20mX30m. * Marquer en touchant un cône. * Mettre 5 à 7 cônes éparpillés dans la zone de jeu. * Les 2 équipes attaquent et défendent tous les cônes. * Jeu libre aux pieds. * Les touches se font aux pieds. <p>Remarques : 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>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> 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. * Variantes : <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 style="text-align: center;">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>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m avec des buts de 2m. * Marquer dans un but 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, 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. <p>Remarque : Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>		<p>Assiettes 2 cônes ou 2 constris par but 1 ballon par terrain</p>