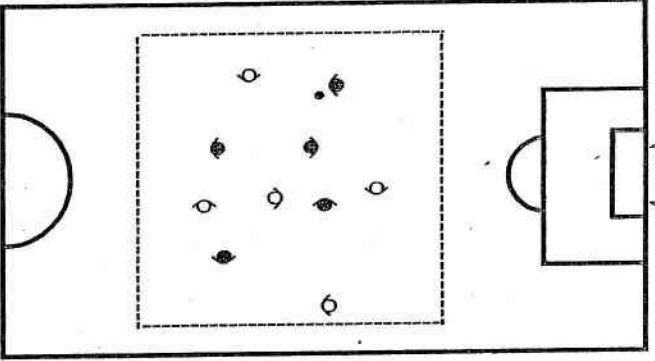
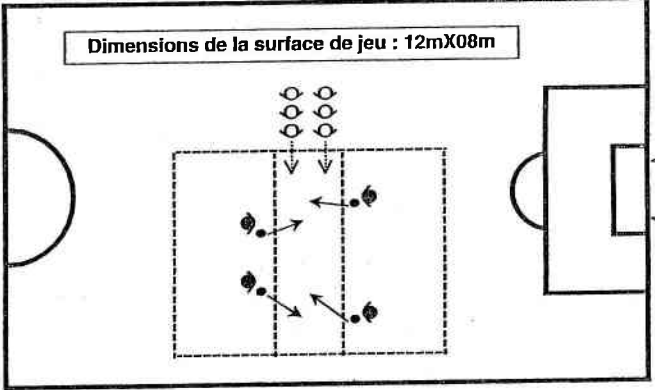
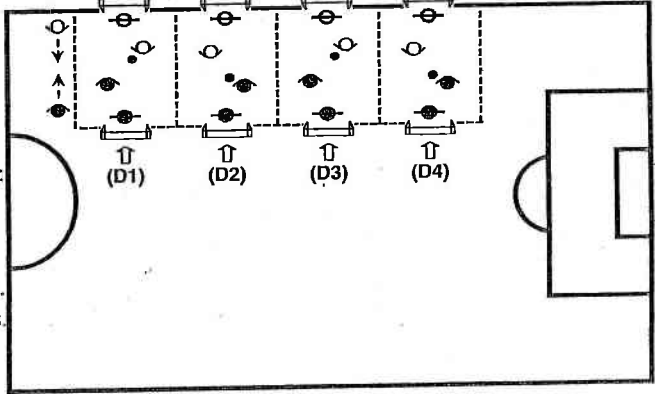


SEANCE CATEGORIE U5, U6, U7

N° 09

Feuille A

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : - - - - -> = Course sans ballon. - - - - -> = Course avec ballon. - - - - -> = Passe ou tir.	MATÉRIEL
<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. * Passe à 10. * Les passes se font uniquement à la main. * Interdit de courir avec le ballon. * Variante : <ul style="list-style-type: none"> - Quant le ballon touche le sol, ballon à l'adversaire. <p>Remarque : Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon.</p>		<p>Assiettes 1 ballon 2 couleurs de chasubles</p>
<p>Récréation : 05' Maniement du ballon</p>	<p>Equilibre du ballon ⇔ Se poser le ballon sur le coup du pied, pied posé au sol, et essayer de le maintenir en équilibre. Si nécessaire s'aider d'un doigt. (Travail effectué du bon ou du mauvais pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p>Jeu Pré-Sportif : 10'</p> <p>Découverte technique : La passe</p> <p>Découverte tactique : Recherche des espaces libres</p>	<p>Consignes :</p> <p>Ballons chasseurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Au signal, les lapins ○ doivent traverser la zone du milieu. * Les chasseurs ●, à la main, essayent de les toucher avec les ballons. * Quant un lapin ○ est touché il devient chasseur ●. * Le dernier des lapins qui reste a gagné. * Variantes : <ul style="list-style-type: none"> - Toucher les lapins par une passe à la main. - Toucher les lapins par une passe aux pieds. - Les lapins traversent en pas chassés. <p>Remarque : Attention à la puissance et à la hauteur des passes.</p>	<p>Dimensions de la surface de jeu : 12mX08m</p> 	<p>Assiettes 1 ballon par joueur</p>
<p>Tournoi : 10'</p> <p>Tactique individuelle : 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 4m. * Marquer dans un but avec gardien. * Le gardien de but ne participe pas dans le jeu. * 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, D4 etc ...). Le joueur et le gardien 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 2 cônes ou 2 constris par but 1 ballon par terrain</p>