

Soccer-foot.ca U-6 (2006)
Plan de séance 01-cycle 1

Nom: _____	Date: _____ 23 MAI 2006 _____
Age du groupe: _____ 5-6 ANS _____	Thème: _____ conduire le ballon (dribbler - stopper) _____

Activités	Remarques
<p>1^{ère} Activité (échauffement) <i>Nom</i></p> <p>Trotter dans un carré. Successivement les enfants doivent serrer la main, faire give-me-5, épaule contre épaule, se donner les mains et sauter, dos à dos, ... C'est le coach qui donne le signal Puis on fait le serpent sans ballon</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité préliminaire d'échauffement (5') <p>Exercice de présentation et de sociabilisation, prise de connaissance.</p>
<p>2^{ème} Activité 1005_ Numbers Dribbling</p> <p>1-chaque enfant a un ballon et dribble tranquillement 4-au signal on tourne à gauche 5-au signal on tourne à droite 6-au signal on fait un tour complet 7-au signal on arrête le ballon en mettant le pied dessus (pied gauche puis pied droit) 3-au signal l'enfant s'assoit sur son ballon, puis les jambes en l'air 2-au signal l'enfant va prendre le ballon d'un autre enfant et continue de dribbler 8-puis on essaie de faire le serpent avec le ballon</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité ludique (coordination – motricité - flexibilité) (10')
<p>3^{ème} Activité 3001_epervier</p> <div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; border: 1px solid #ccc;"> <p style="text-align: center;">Jeu scolaire "l'epervier":</p> <ul style="list-style-type: none"> Les joueurs(jaune)doivent regagner le camp B, sans ce faire prendre, par le joueur bleu. Celui qui se fait prendre ,rejoint l'epervier, et lui donne la main , pour capturer les autres. Et ce jusqu'au dernier. Faire le jeu,une fois sans ballon, puis avec ballon. </div>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité ludique (éveil) (10')
<p>4th Activité 1023_remplirLamaison</p> <p>1-faire 3 groupes (3 cerceaux) 2-mettre les ballons en part égales dans les cerceaux 3-chaque équipe doit aller chercher les ballons dans les cerceaux des autres (2mn) 4-mêmes choses avec les pieds</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité technique (5')
<p>5th Activité (match 4x4) <i>Jeu</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Match de mini-soccer (30)