

**Soccer-foot.ca U-6 (2006)**  
**Plan de séance 02-cycle 1**

Nom: _____	Date: _____ 30 mai 2006 _____
Age du groupe: _____ 5-6 ANS _____	Thème: _____ conduire le ballon (dribbler - stopper) _____

<b>Activités</b>	<b>Remarques</b>
<p><b>1<sup>ère</sup> Activité (échauffement)</b></p> <p>Trotter dans un carré avec un ballon. Faire un longeur puis revenir tranquillement, Changer de direction, s'arrêter pour faire du tap-dance (un pied sur le ballon puis l'autre ainsi de suite), on repart en dribbling, puis on pousse son ballon avec la main droite, puis gauche, puis on s'agenouille et on pousse le ballon avec la tête, puis on s'assoit et on pousse le ballon avec le dos-les fesses, puis on termine en tenant le ballon sur la tête</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activité préliminaire d'échauffement (5')</li> </ul>
<p><b>2<sup>ème</sup> Activité 2009_LaMarelle</b></p> <p><b>Coordination</b> : Travail des appuis 10 mn (9-10cerceaux)            a) Type marelle (pieds joints dans les cerceaux uniques, pieds écartés dans les cerceaux contigus) / retour avec des cônes            Saut et travail vers l'avant            b) on peut faire l'exercice en arriere, en tenant un ballon dans les mains,            c) exercices de slalom en disposant les cerceaux d'une autre façon</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activité ludique (coordination – motricité - flexibilité) (10')</li> </ul>
<p><b>3<sup>ème</sup> Activité 3002_Beret</b></p> <div style="background-color: #f0f0f0; padding: 10px; border: 1px solid #ccc; text-align: center;"> <p><b>JEU DU BERET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les joueurs choisissent un numéro de 1 à maximun de leur nombres.</li> <li>Faire 2 equipes avec des chasubles, rouge et bleu sur le schéma.</li> <li>A l'appel de son numéro il court récupérer le ballon et essai de marquer un but.</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activité ludique (éveil) (10')</li> </ul>
<p><b>4<sup>th</sup> Activité Jeu de passes</b></p> <p>On place les enfants en deux groupes face à face. Le but du jeu est d'envoyer les ballons à l'autre groupe qui doit les renvoyer. Prévoir une zone tampon au milieu (matérialisée par les cerceaux)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activité technique (5')</li> </ul>
<p><b>5<sup>th</sup> Activité (match 4x4) Jeu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Match de mini-soccer (30)</li> </ul>