

Soccer-foot.ca U-6 (2006)  
**Plan de séance 03-cycle 1**

Nom: _____	Date: _____ 06 Juin 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)    Dribbler</b></p> <p>Chaque enfant a son ballon et dribble. Commencer par se déplacer dans le carré. Au mot Change, on laisse son ballon et on va en chercher un autre. Dribbler en poussant le ballon avec deux mains. Au mot change, idem. Redribbler normalement. Au signal faire un tour complet sur soi-même de l'intérieur, de l'extérieur, avec le pied sur la balle, ( en arriere) ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activité préliminaire d'échauffement (5')</li> </ul>
<p><b>2<sup>ème</sup> Activité    cerceaux-cônes-ballon (lancer au but)</b></p> <p>Placer les cônes en ligne. 2 équipes. Slalom entre les cônes et revenir toucher la main du partenaire qui part à son tour./avant/arriere/houla-houp. Écarter la distance entre les cônes et insérer les cerceaux. Mêmes exercices mais il faut tourner autour des cerceaux. Variante : le relais est un ballon à tenir devant, dans son dos, etc...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activité ludique (coordination – motricité - flexibilité) (10')</li> </ul>
<p><b>3<sup>ème</sup> Activité    3020_RED LIGHT</b></p> <p>Each player has a ball except the player designated as the light. Lines from start to finish should be approximately 20-30 yards. Players start a line opposite the light. The player who is the light faces away from the group and calls out "green light". Players begin to dribble towards the light. When the light turns around and calls out "red light", players must freeze their bodies and the ball. If the light catches players still moving, or dribbling, he send them back tot he starting line. The first player to cross the line where the light is standing is the winner and becomes the new light.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité ludique (éveil) (10')</li> <li>• Encourage players to dribble under close control.</li>   <li>• This drill promotes quick reactions and dynamic balance.</li> </ul>
<p><b>4<sup>th</sup> Activité    jonglage</b></p> <p>Premier essai de jonglage avec le ballon. Les enfants prennent le ballon dans la main et le laisse rebondir. Après le rebond il touche le ballon à la main et recommence plusieurs fois. On le fait des 2 pieds. On essaie d'enchaîner deux ou 3 rebonds. On peut les associer deux par deux. Exercice relativement difficile</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>