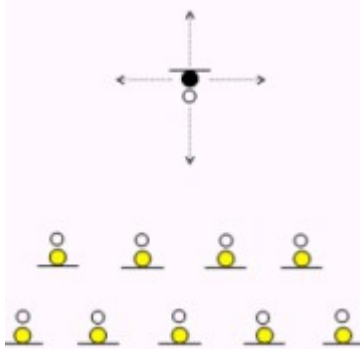



Soccer-foot.ca U-6 (2006)

Plan de séance 04-cycle 1

Nom: _____ Date: _____ 13 Juin 2006 _____
 Age du groupe: _____ 5-6 ANS _____ Thème: _____ conduire le ballon (dribbler - stopper) _____

Activités	Remarques
<p>1^{ère} Activité (échauffement) 1013-Echauffement</p> <p><u>Conduite en levant la tête :</u> L'entraîneur a un ballon dans les pieds et fait face aux joueurs. Les joueurs forment 2 (ou 3) lignes et ont chacun un ballon. L'entraîneur conduit son ballon en changeant régulièrement de direction et de surface de contact : les joueurs tentent d'aller dans la même direction que l'entraîneur et d'utiliser la même surface de contact que lui.</p> <p><u>Variantes :</u> Conduite de balle en avant, en arrière, latéralement, en diagonale, vite, lentement, avec la semelle, avec l'extérieur, l'intérieur, etc.</p>	<p>▪ Activité préliminaire d'échauffement (5')</p> 
<p>2^{ème} Activité Xxxx</p> <p>2 files de 5. Alternativement saute-mouton et passer entre les jambes du partenaire Aligner les enfants (2 files de 5) aux extrémités deux cerceaux. On met 5 ballons dans le premier et les enfants doivent faire un aller-retour en se faisant des passes pour porter les ballons d'un cerceau à l'autre Les enfants forment un cercle. On place 2 ballons diamétralement opposé, il faut faire circuler à la main les ballons pour que l'un rattrape l'autre sans tomber...</p>	<p>▪ Activité ludique (coordination – motricité - flexibilité) (10')</p> <p>Saute-mouton et passer entre les jambes relais-chaîne jeu le chat et le rat</p> <p>Note faire 2 jeux sur 3</p>
<p>3^{ème} Activité Xxxx</p> <p>Avec des cerceaux (nb enfants – 1), au signal les enfants doivent se trouver un cerceau. Jeu de la chandelle. Les enfants en cercle, assis par terre.</p>	<p>▪ Activité ludique (éveil) (10')</p> <p>jeu la chaîne musicale la chandelle</p>
<p>4th Activité 1024</p> 	<p>▪ Activité technique (5')</p> <p>(il est possible que je ne fasse pas cette séance, et faire 5 cycles de 3 au lieu de 4 cycles de 2 séances) Évaluation du dribbling. En fait faire un parcours (cônes et cerceaux un peu évolué. Le parcours doit permettre deux joueurs</p>
<p>5th Activité (match 4x4) Jeu</p>	<p>▪ Match de mini-soccer (30)</p>