

Soccer-foot.ca U-6 (2006)
Plan de séance 01-cycle 2

Nom: _____	Date: _____ 20 Juin 2006 _____
Age du groupe: _____ 5-6 ANS _____	Thème: _____ stopper – contrôler le ballon _____

Activités	Remarques
<p>1^{ère} Activité (échauffement) <i>Xxxx</i></p> <p>Commencer par un léger dribbling. Puis se mettre face aux enfants balle au pied. Les enfants doivent faire comme l'entraîneur. Se déplacer en dribblant, arrêter le ballon en mettant la semelle dessus, faire rouler le ballon sous la semelle, changer de pied sur le ballon, rouler devant et derrière le ballon, repartir dans une autre direction, bien stopper son ballon avant de changer de direction, reculer en amenant le ballon de la semelle,...</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité préliminaire d'échauffement (5') <p>Le but de cette activité est de commencer à formaliser le contrôle du ballon pour les enfants. Introduction du jeu de contact aussi</p>
<p>2^{ème} Activité <i>3016_LapinChasseurs</i></p> <p>- 2 équipes : une équipe, à l'intérieur du cercle représente les lapins. - L'autre à l'extérieur représente les chasseurs. Les chasseurs sont sur un cercle. - On inverse les rôles à la partie suivante. - A l'aide d'un ballon, il faut toucher tous les lapins. - Le chasseur marque un point à chaque lapin touché. - Le lapin évite le ballon en bougeant à l'intérieur du cercle. Il ne doit pas bloquer le ballon. - L'équipe gagnante est celle qui a touché le plus de lapins (donc marqué le plus de points) en 5 minutes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité ludique (coordination – motricité - flexibilité) (10') <p>Guider les enfants à utiliser l'intérieur du pied, quand le ballon sort du cercle on le contrôle au pied</p>
<p>3^{ème} Activité <i>8003-jeux de contact</i></p> <p>-combat du ballon. Les 2 tirent sur le ballon. Changer de partenaire. -se tirer par les poignets pour déséquilibrer l'autre. Changer... -se pousser aux épaules. Les mains sont sur les épaules de l'autre. -sauter au-dessus du ballon. En avant et en arrière, aligner les ballons -sauter le ballon entre les chevilles -en position accroupi, se pousser - combat de coqs : debout sur une jambe, se tamponner pour faire déséquilibrer l'autre – terminer par un saute-mouton dessus-dessous</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité ludique (éveil) (10') <p>semaine ou on intègre un peu de contact</p>
<p>4th Activité <i>6001-contrôles</i></p> <p>Délimiter 5 couloirs avec les cônes. Les enfants sont par deux et se font des passes, si possible de l'intérieur</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)