

Soccer-foot.ca U-6 (2006)
Plan de séance 03-cycle 2

Nom: _____	Date: _____ 04 Juillet 2006 _____
Age du groupe: _____ 5-6 ANS _____	Thème: _____ stopper – contrôler le ballon _____

Activités	Remarques
<p>1^{ère} Activité (échauffement) ...</p> <p>Petit dribbling, puis on ajoute un changement de direction 90, puis ½ tour, puis tour complet. Tap dance et Tap dance en tournant autour du ballon. Puis on lance le ballon en l'air et on le récupère dans les mains. Puis on dribble feu vert-feu rouge, enfin on joue au crab catch.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité préliminaire d'échauffement (5')
<p>2^{ème} Activité ... (avec cônes et cerceaux)</p> <p>(2 équipes). 1-relais slalom entre les cônes puis revenir. (1 fois cool, 2fois relais) course avant-course arrière. 2-Ajouter les cerceaux au bout des cônes (3-4) à traverser à cloche-pieds. faire 2 relais avant 3-mettre 2 cerceaux (cloche-pieds) puis des cônes puis 2 cerceaux(cloche-pieds) en z et tir au but, l'éducateur passe le ballon 4-terminer par un essai de saute-mouton puis saute-mouton et passer entre les jambes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité ludique (coordination – motricité - flexibilité)
<p>3^{ème} Activité 3021</p> <p>les enfants sont en paire (tous en cercle) - on place une porte (2 cônes) à 2 m. devant chaque paire. - celui qui n'est pas masqué doit guider l'autre. (aller et revenir via la porte) on inverse les rôles. puis on donne un ballon à emmener et rapporter. Puis jouer à 1-2-3 piano (3-4mn)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité ludique (éveil) (10')
<p>4th Activité passer</p> <p>Faire 2 colonnes de 5 face à face (4-5m). D'abord faire sans ballon. Un joueur de la col de droite va taper dans la main du premier de la col de gauche, et se place dans à la queue de la colonne. Celui qui était devant fait la même chose avec l'autre colonne. Puis on fait une ronde en transportant le ballon dans les mains. Puis on fait une ronde en faisant des passes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité technique (5') assez difficile pour des 5-6 ans pour la passe au pied mais comme cela s'en vient c'est un avant exercice.
<p>5th Activité (match 4x4) Jeu</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Match de mini-soccer (30)