


Soccer-foot.ca U-6 (2006)
Plan de séance 04-cycle 2

Nom: _____	Date: _____ 11 Juillet 2006 _____
Age du groupe: _____ 5-6 ANS _____	Thème: _____ stopper – contrôler le ballon _____

Activités	Remarques
<p>1^{ère} Activité (échauffement) 2011- The Zipper Drill</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité préliminaire d'échauffement (5') Eventuellement mettre un cerceau sur la diagonale. De A à B, Slow Jogging. · Stop, turn. Skipping. Skipping Sideways. Skipping Backwards. Faster Jogging .Striding Out. High Knees. Sprinting. Jump and Head. Turn and Sprint. Backing Off. Progression -Players bump into each other in the middle and sprint to A ·Turn before the Zip
<p>2^{ème} Activité Tennis-ballon</p> <p>2 équipes de chaque côté du filet (à déterminer). Les enfants peuvent envoyer le ballon de l'autre côté avec le pied mais peuvent s'aider des mains, le faire rebondir. On peut commencer par les laissez jouer avec les mains seulement puis avec pieds et mains puis leur apprendre à soulever le ballon de la pointe du pied.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité ludique (coordination – motricité - flexibilité) voir comment installer un filet on peut aussi jouer sans ballon, les enfants se renvoyant la balle (avec ou sans contrôle)
<p>3^{ème} Activité 3002-beret</p> <p>Jeu pour la vitesse, sans ballon, avec un foulard</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité ludique (éveil) (10')
<p>4th Activité run and shoot</p> <p>Have the players in two lines by the centre circle. Have a player from one line start moving towards the net and feed him/her a football from beside the net. They have to dribble toward the net and shoot. You should have lots of parents to help collect balls and keep kids moving through the lines.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité technique (5')
<p>5th Activité (match 4x4) Jeu</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Match de mini-soccer (30)