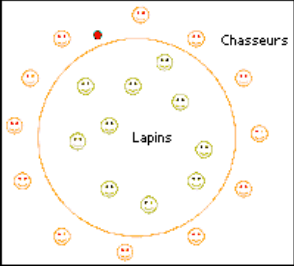


Soccer-foot.ca U-6 (2006)
Plan de séance 01-cycle 3

Nom: _____	Date: _____ 18 Juillet 2006 _____
Age du groupe: _____ 5-6 ANS _____	Thème: _____ dribbler – passer le ballon _____

Activités	Remarques
<p>1^{ère} Activité (échauffement) 2015_co-ordination</p> <p>The coach begins the activity by saying "I can do something can you?" and demonstrating a physical activity such as jumping jacks. The children then do the same. The coach demonstrations several other physical activities such as: skips, one-legged bounces; star jumps, rolls, etc. After demonstrating several times the coach asked the children, "what can you do?" and takes their suggestions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité préliminaire d'échauffement (5')
<p>2^{ème} Activité 3022-blogTag</p> <p>All the players are inside the grid. All but three have a soccer ball at their feet. The three without a ball form a 'blob' by holding hands. The blob moves freely in the grid and tries to kick any player's ball out of the grid. If a player's ball leaves the grid he/she joins the blob. Once a chain has six or more players, have it break apart into two smaller chains (of three people each). The last player dribbling is the winner.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité ludique (coordination – motricité - flexibilité) on peut commencer sans ballon
<p>3^{ème} Activité 3016_lapin chasseur</p> <p>- La classe est partagée en 2 équipes : une équipe, à l'intérieur du terrain 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 (éveil) (10') <div style="text-align: center;">  </div>
<p>4th Activité tirs au but</p> <p>Faire 3 lignes. Pour tirer au but de face et de côté. Quand un enfant a tiré d'une ligne il va s'installer dans la suivante. Frapper de l'intérieur et viser le centre du but. Placer une cible au milieu du but (cerceau ou cone)</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)