

Soccer-foot.ca U-6 (2006)
Plan de séance 02-cycle 3

Nom: _____	Date: _____ 25 Juillet 2006 _____
Age du groupe: _____ 5-6 ANS _____	Thème: _____ dribbler – passer le ballon _____

Activités	Remarques
<p>1^{ère} Activité (échauffement) Faire des passes</p> <p>Un ballon pour deux enfants, mettre des cerceaux, les enfants doivent se faire des passes dans le cerceau. Variante : faire 2 groupes séparés en deux, faire une passe et suivre son ballon. (Passe et suit – 4001)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité préliminaire d'échauffement (5') Essayer par 3 ou quatres pour la première partie
<p>2^{ème} Activité Faire circuit-cône-cerceaux-autres</p> <p>Circuit 1. (ballon dans les mains) cerc-cerc-2cerc-cerc-cerc puis 4 cônes en Z, puis sprint en marche arrière. (2 x le circuit en // pour peu d'attente). Passages sans ballon, ballon dans la main, dans la main-au pied pour cônes-dans la main. Terminer par un relais sans ballon</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité ludique (coordination – motricité - flexibilité) Circuit 2. positionnez 4 cerceaux en carré et faire un relais. D'abord on se tape dans la main après avoir fait le tour puis on se passe le ballon (pris dans la main)
<p>3^{ème} Activité Les cercles honteux</p> <p>8 cerceaux pour 10 joueurs. Délimiter la zone de jeux. Au signal les joueurs doivent se trouver un cerceau. Faire sans ballon, puis avec un ballon au pied.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité ludique (éveil) (10') Le jeu du béret. 2 équipes face à face. 2 cerceaux au milieu avec un ballon, un vide à côté. A l'appel de leur # les joueurs mettent le ballon d'un cerceau dans l'autre et reviennent. Variante. Sur le côté faire comme un but (2 cônes...) et il faut aller marquer un but entre les cônes
<p>4th Activité initiation(1) au jonglage-tête</p> <p>Utiliser des ballons léger en plastique. Faire rebondir le ballon par terre et le taper de la cuisse, du pied, à répéter. essayer le jeu de tête, individuel puis par deux (l'un lance la balle à l'autre)</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)