

**Soccer-foot.ca U-6 (2006)**  
**Plan de séance 03-cycle 3**

Nom: _____	Date: _____ 02 Août 2006 _____
Age du groupe: _____ 5-6 ANS _____	Thème: _____ dribbler – passer le ballon _____

<b>Activités</b>	<b>Remarques</b>
<p><b>1<sup>ère</sup> Activité (échauffement) I can do</b></p> <p>I can do something can you? 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 demonstrates 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"> <li>▪ Activité préliminaire d'échauffement (5')</li> </ul>
<p><b>2<sup>ème</sup> Activité Lancer du ballon de rugby</b></p> <p>Avec les ballons de rugby, lancer et récupérer, tir au pied balle à la main et tir ballon posé par terre. Se faire des passes à la main. Dribbler, se faire des passes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activité ludique (coordination – motricité - flexibilité)</li> </ul>
<p><b>3<sup>ème</sup> Activité jeux avec ballons</b></p> <p>1-La balle musicale. Faire un cercle, les enfants tournent, mettent des ballons (n-1), au signal les enfants se trouvent un ballon pour s'asseoir. 2-Jouer à la chandelle 3-improvisation libre avec ou sans ballon dans le cercle</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activité ludique (éveil) (10')</li> </ul>
<p><b>4<sup>th</sup> Activité tirs au but</b></p> <p>Entraînement de tirs au but. 2 lignes //. Un éducateur qui fait la passe et l'enfant tire au but</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activité technique (5')</li> </ul>
<p><b>5<sup>th</sup> Activité (match 4x4) Jeu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Match de mini-soccer (30)</li> </ul>