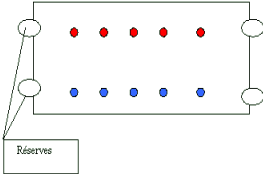


Soccer-foot.ca U-6 (2006)
Plan de séance 04-cycle 3

Nom: _____	Date: _____ 09 Août 2006 _____
Age du groupe: _____ 5-6 ANS _____	Thème: _____ dribbler – passer le ballon _____

Activités	Remarques
<p>1^{ère} Activité (échauffement) balance&coord</p> <p>Find the Coach. The coach has all the children close their eyes and while their eyes are closed the coach moves. On the command, "find the coach" the children open their eyes and run to tag the coach. This progress from the coach staying still to the coach moving even after the children has opened their eyes.</p> <p>Everyone is it. In an area 20 yds x 20 yds, each child runs around trying to tag as many other children as possible while not being tagged themselves. Each bout lasts for 30 to 45 seconds.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité préliminaire d'échauffement (5')
<p>2^{ème} Activité Jeu de tête - jonglage</p> <p>Avec des ballons légers – individuellement d'abord, puis par 2 (l'un tient le ballon, l'autre vient donner un coup de tête, puis en se lançant le ballon sur la tête, puis collectivement – aussi essai de commencer le jonglage avec le ballon</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité ludique (coordination – motricité - flexibilité) on peut commencer sans ballon
<p>3^{ème} Activité marelle et jouer au chat et jouer au blob</p> <p>Blob. 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</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>blob.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité ludique (éveil) (10') Relais-chaîne. Matériel : Cerceaux (réserves), ballons, balles Organisation : Voir schéma Consignes : Chaque équipe de 5/6 joueurs doit faire parvenir tous ses ballons d'un panier dans l'autre en se faisant des passes. L'équipe qui gagne est celle qui a rempli son panier la première. Ne pas se déplacer avec le ballon Chaque joueur doit toucher le ballon.
<p>4th Activité tirs au but</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"> ▪ Activité technique (5')
<p>5th Activité (match 4x4) Jeu</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Match de mini-soccer (30)