

U-7 (2007)
SÉANCE 01 DU 21 MAI 2007

Nom: **Coach Marc** Age du groupe: **U7** Thème: **Voir/Revoir la base conduite du ballon (séance de reprise du soccer)**

Voir échauffement

Conduite de la base avec <> parties du pied	Conduite libre avec extérieur du pied avec intérieur du pied avec dessus du pied avec la semelle (dessous du pied) le talon le bout du pied
trotter dans un carré, ne pas se toucher, garder le ballon le plus proche de soi à faire avec soin et qq mn chacun	
Changer de direction (gauche-droite) et demi-tour	Conduite du ballon avec extérieur, intérieur du pied ½ tour avec intérieur, extérieur, semelle du pied Faites la démonstration d'un changement de direction. Le PIVOT ROULÉ : placez votre pied sur le ballon, roulez le ballon vers l'arrière et effectuez le pivot tout en gardant le pied sur le ballon. Aider les joueurs à exercer cette technique.
Même carré, au signal (« CHANGER »), les enfants doivent changer de direction demi-tour demi-tour par enjambement à décomposer et à faire répéter statique et en mouvement	
Stop et Switch, garder ses distances	Conduite du ballon libre dans le même carré
Stop: arrêt, lever les bras, ne pas toucher Switch: arrêter le ballon, aller prendre un autre ballon Par 2,3...: se regrouper par 2,3...	
Jeu des frères siamois ou	Rappetisser le terrain au fur et à mesure si nécessaire toujours dans un carré
Les paires se donnent la main. 2 joueurs ne sont pas en paire mais avec le ballon. Une paire touchée devient chasseur avec ballon aussi.	

U-7 (2007)
SÉANCE 01 DU 21 MAI 2007

Ou l'épervier	Le joueur qui perd le ballon en dernier a gagné. Faire plusieurs manches. Variantes : - diminuer la largeur du terrain - commencer avec plusieurs défenseurs
Au signal, les joueurs avec ballons doivent traverser le terrain en conduite de balle sans se faire prendre le ballon par le défenseur (l'épervier). Les joueurs qui perdent leur ballon deviennent défenseurs.	
Récréation jonglage	Progresser jusqu'à ce que les joueurs puissent jongler sans avoir à utiliser les mains
Lancer le ballon en l'air à la main et le rattraper, lancer différentes hauteurs et le rattraper en se déplaçant ballon en mains, les joueurs le bottent en l'air et le laisse rebondir et le botte à nouveau	
Jeu du béret	À faire avec un béret, à refaire avec un ballon et marquer un but (1 contre 1)
Deux équipes, un béret à mettre au milieu	

Échauffement / distance de 15m

- course avant
- course arrière
- saut sur une jambe,
- saut sur l'autre jambe
- marche en crabe
- marche à 4 pattes
- zig-zag