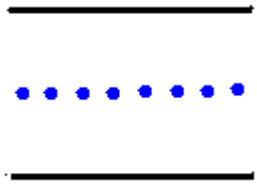
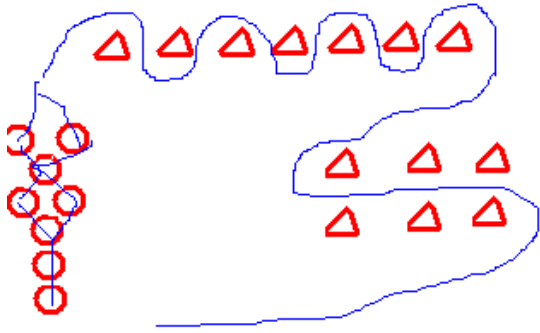


U-7 (2007)
SÉANCE 02 DU 28 MAI 2007

Nom: **Coach Marc** Age du groupe: **U7** Thème: **Développer la mobilité – la motricité / la passe de l'intérieur du pied**

<p>Exercices de déplacement – 5 mn</p>	<p>Placer des ballons au milieu de ligne, exercices sans déplacer le ballon</p>
<p>Sans ballon: AVANT, ARRIÈRE, LATÉRAL GAUCHE, LATÉRAL DROIT, PASSEMENT DE JAMBES, DEMI-TOUR, TOUR COMPLET, FEINTES</p>	 <p>ENCHAINER SUR COORDINATION</p>

<p>Coordination</p>	
<p>8 cerceaux (marelle) PIEDS JOINTS SUR UN PIED (G-D) AVANT-ARRIERE +</p> <p>Enchaînement avec parcours de cones en ligne droite, puis zigzag</p>	

<p>Relais 1 (3 équipes de 3)</p>	<p>X1, X2 -----> X3, X4</p>
<p>X2 court vers la ligne opposée et tape dans la main de X3. X3 court vers l'autre côté, tape dans la main de X1 et ainsi de suite. Laissez-les courir trois ou quatre fois chacun avant de mettre fin au relais. L'équipe gagnante sera celle qui aura terminé et dont les joueurs seront assis avec les jambes croisées.</p>	<p>Répétez le même exercice avec un ballon. Au lieu de taper dans la main, le ballon doit être arrêté à la hauteur du cône opposé avant que le prochain coureur se mette en action.</p>

