

U-7 (2007)
SÉANCE 03 DU 04 JUIN 2007

Nom: **Coach Marc** Age du groupe: **U7** Thème: **Les passes**

1 Échauffement	Lentement extérieur droit (A), plus rapide (R) Lentement extérieur gauche (A), plus rapide (R) Pousser le ballon devant 1m (on le pousse de l'intérieur du pied) Terminer conduite de balle changement de direction (enjambement et pied dessus)
Conduite de balle. Les joueurs en ligne traversent le terrain (Aller) et reviennent (Retour) Lentement libre, garder le ballon au pied (AR) Plus rapide AR Lentement intérieur pied gauche, pied droit (AR), puis plus rapide	
2 Passe à deux	Alors qu'ils s'amélioreront, vous pourrez agrandir l'écart. cheville soit ferme
Les joueurs travaillent deux par deux, à une distance de cinq, On met deux cônes (but) entre les deux. Il faut que les joueurs fassent des passes de l'intérieur, le ballon doit être contrôlé et au pied.	
3 Jeu présportif	.
Le sauve-ballon. Espace limité, il faut faire sortir le ballon des adversaires. Tout joueur dont le ballon est sorti est éliminé (à faire 2-3 fois)	
Jonglage	- lancer le ballon comme précédemment, donner un coup de pied, laisser rebondir-reprendre dans la main ou reprendre directement - alterner pied gauche-pied droit
-lancer le ballon à la main et le rattraper après ou sans rebond (mieux avec un rebond), apprendre à bien se placer -lacher le ballon , un rebond, le reprendre à la main (doser le lancer du ballon)), pratiquer à rester sur place	

U-7 (2007)
SÉANCE 03 DU 04 JUIN 2007

5 Motricité et dynamisme	
Faire le jeu de la chandelle avec un tres grand cercle	

6 Découverte technique	

7 Récréation	