

U-7 (2007)
SÉANCE 04 DU 11 JUIN 2007

Nom: **Coach Marc** Age du groupe: **U7** Thème: **Passe et tir**

1 Échauffement

une aire de 25 x 30 m, Les joueurs se déplacent avec le ballon.

"1 suit 2." "2 suit 1." "1 sous 2." (#1 rampe entre les jambes de #2.) "2 sous 1."

"1 par-dessus 2." (#1 saute par-dessus #2 qui est recroquevillé.) "2 par-dessus 1."

"Assis – debout."

"Sur le ventre – debout."

"Sur le dos – debout."

"Sur le côté – debout."

"À genoux – debout."

Les joueurs se relevant et se déplacent avec le ballon.

2 Passe et suit

2 groupes de 5, Deux ou trois joueurs avec un ballon près d'un cône. Les deux autres joueurs vont à un cône à cinq mètres de distance.

Faire une passe et se mettre au bout de la ligne.

Augmenter la distance, (passe intérieur / passe du coup du pied)

Exemples ci-dessus – à une station :

x5

x3

x1 cours

^o

^ x2

x4

3 Technique 1 : tirer avec le dessus du pied

Le ballon est posé. Le joueur court au ballon, le pousse en direction du but, le rejoint, lève la tête et tire au but

2 équipes tirent en // (2 groupes)

variante, l'entraîneur pousse le ballon, le joueur le contrôle, se place et tire au but

- Qu'ils doivent botter le ballon de la même façon que lors de l'exercice de passe.
- Que le mouvement de tête est le même que lorsqu'ils courent pour obtenir le ballon (Ils le regardent tête baissée. Ils touchent le ballon. Ils lèvent ensuite la tête pour voir où tirer et comment le gardien réagit. Ils regardent à nouveau vers le bas et bottent le ballon. Donc – tête baissée, tête levée et tête baissée encore !)

U-7 (2007)
SÉANCE 04 DU 11 JUIN 2007

3 Technique 2 : tirer avec le dessus du pied	Avec I
L'entraîneur se tient à côté du but avec tous les ballons. Les joueurs s'alignent à 20 mètres devant le but. L'entraîneur roule un ballon vers les joueurs. Le premier joueur court vers le ballon, prend contrôle avec une touche et le tire avec la deuxième touche.	
5 Motricité	
6 Découverte technique	
Jonglerie. Par deux, un compte et l'autre jongle Il faut laisser rebondir le ballon au sol et l'envoyer en hauteur pas trop haut	
Facteurs clés de contrôle : Surveillez le mouvement de la tête. Quand le ballon arrive vers un joueur, il/elle regarde le ballon. Le joueur contrôle le ballon avec la première touche tout juste devant lui/elle. Le joueur regarde pour trouver une cible, puis baisse les yeux et botte le ballon.	Facteurs clés de la passe : Le ballon doit être placé devant à une distance confortable (un pas). Le joueur prend un pas et place le pied qui ne botte pas à une distance confortable (30 à 40 cm) à côté du ballon. Le joueur regarde le ballon et d'un mouvement, botte le ballon avec le dessus du pied vers le joueur cible. Le suivi du pied qui botte doit être directement vers la cible.