

**U-7 (2007)**  
**SÉANCE 05 DU 18 JUIN 2007**

Nom: **Coach Marc** Age du groupe: **U7** Thème: **Dribble, passe et contrôle**

**1 Échauffement**

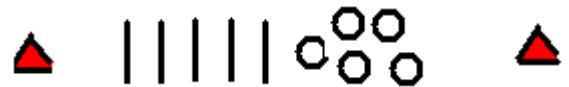
A. 5 joueurs assis. 5 dribblent  
 Les dribbleurs courent autour des joueurs assis et gardent le ballon sous contrôle.  
 Les joueurs assis avancent à quatre pattes et s'étirent pour frapper le ballon hors de portée des joueurs qui dribblent.

B. 5 joueurs défenseurs, 5 attaquants  
 les défenseurs en ligne doivent empêcher les attaquants de passer pour mettre le ballon derriere une ligne entre 2 cones

x x x x x  
 o o o o o  
 -----

**2 Motricité**

Avec des constris, 2 équipes de 5, 10 constrits, les cerceaux  
 c+c=2-3 passages par joueurs,  
 avant, arriere, ballon en main, ballon derriere la tete  
 2 équipes en //, ce n est pas un relais



**3 Jeu présportif l'horloge**

5 joueurs en cercle feront tourner le ballon dans les mains, les 5 autres vont courir autour (le relais=un ballon), on compte les heures (tour) et les mn alterner

Faire la revanche

**4<sup>th</sup> Tournoi (1x1-1x2-2x2)**

Préparation :  
 Quatre paires de joueurs. Un ballon par paire. Cinq buts d'un mètre, à une distance de 8 à 10 mètres l'un de l'autre.

Le joueur avec le ballon tente de dribbler autour de son partenaire (défenseur actif) et dans un des buts. Quand il marque, le joueur passe le ballon à son partenaire et les rôles sont inversés.

**U-7 (2007)**  
**SÉANCE 05 DU 18 JUIN 2007**

<b>5 Motricité</b>	
<b>6 Découverte technique</b>	Jonglage: taper une fois le ballon et le récupérer dans les mains
Rateau avec le pied et lever le ballon en le passant en dessous	jonglage: taper 2 fois dans le ballon et le récupérer dans les mains
Rateau avec le pied mais lever le ballon avec l'autre pied	
<b>7 Run and shoot</b>	
2 lignes de 5 récupération des ballons parents courir 3 m, dribblez vers le but, au cone tirer au but	