

U-7 (2007)
SÉANCE 06 DU 25 JUIN 2007

Nom: **Coach Marc** Age du groupe: **U7** Thème: **motricité et jeux**

1 Échauffement / jonglage

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

Échauffement / distance de 15m

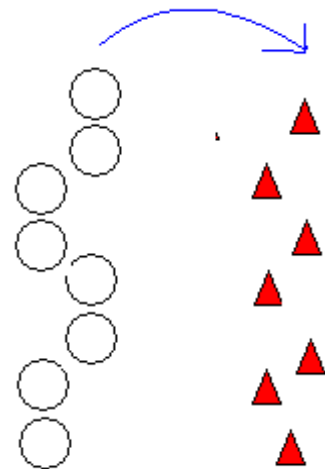
- course avant
- course arrière
- saut sur une jambe,
- saut sur l autre jambe
- marche en crabe
- marche à 4 pattes
- zig-zag
- saute-mouton

2 Coordination/ motricité sur circuit

Coordination, motricité, 24 (ou 16) cerceaux et 12 constris
 Parcours 1



Parcours 2



2 équipes
 course normale
 pied D, pied G, pieds joints
 12 constris

relais avec les 2 équipes et les constris (ou les cones)
 slalom puis revenir toucher la main son partenaire qui démarre à son tour



3 Jeu présportif

passé à deux, passé à 3, passé à 5 et finalement match 2 équipes de 5

semaine suivante: passe aux pieds, à 2, à 3

Les joueurs ne doivent pas se toucher, celui qui a la balle ne doit plus bouger
 interdiction de se toucher mais on peut intercepter

prévoir 5 ballons à mains

U-7 (2007)
SÉANCE 06 DU 25 JUIN 2007

4th Tournoi (1x1-1x2-2x2)	
Tournoi 1 contre 1, 2 groupes, finale entre les deux groupes (5e contre 5e, 4e contre 4e, 3e contre 3e, 2e contre 2e et 1er contre 1er)	
5 Motricité	
6 Découverte technique	
7 Récréation	