

U-7 (2007)
SÉANCE 07 DU 02 JUILLET 2007

Nom: **Coach Marc** Age du groupe: **U7** Thème: **GARDIEN DE BUT**

1 Échauffement - RÉCEPTION DE LA BALLE 1	Mains posées légèrement derrière le ballon. Les doigts écartés à la réception Ramener le ballon vers la poitrine
1 lancer la balle en cloche, réception haute statique et en mouvement 2 réception après un rebond 3 rception sur balle tendue (passe faite à la main)	par paire
1 jambes droites et serrées, passe au pied ou à la main 2 genoux au sol	Réception basse, de la balle au sol
2 Exercices de plongeon	Par paire
1 Couché sur le dos, bras tendus derriere la tête, tenir le ballon et se redresser en renvoyant la balle 2 le joueur fait passer le ballon sous les jambes, le gardien la laisse passer et plonge en se retournant 3 joueur à terre, plonger à gauche et à droite	
3 Jeu présportif	Toujours par paire
Avec des cônes faire 2 fois 5 buts gardien et tireur à la fois	
4th Tournoi (1x1-1x2-2x2)	Catégorie: jeu actif
Soccer de masse Déroulement: On joue au soccer traditionnel, mais avec deux ballons sur le terrain. Les règlements sont simplifiés au maximum et aucune bousculade n'est tolérée. Il faut deux gardiens dans chaque but et ceux-ci changent chaque fois qu'un but est compté. La confusion la plus totale règne sur le terrain et tout le monde s'amuse follement.	Matériel: 2 ballons, 4 cônes pour les buts, dossards ou foulards pour distinguer les équipes.

U-7 (2007)
SÉANCE 07 DU 02 JUILLET 2007

5 Motricité – jeu de la chandelle	
6 Découverte technique – jeu du chat avec cerceaux	
7 Ballon chasseur	1 bande étroite pour les lapins
Au signal les lapins doivent traverser la zone étroite les chasseurs ballon en main essaie de les toucher un lapin touché devient un chasseur	

Tirs au but