

U-7 (2007)
SÉANCE 09 DU 16 JUILLET 2007

Nom: **Coach Marc** Age du groupe: **U7** Thème: **PIVOTS**

1 Échauffement

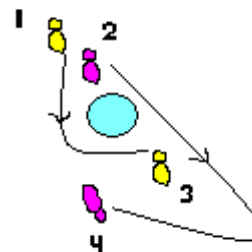
Joueurs en étoile, entraîneur au centre

- conduite de balle libre
- conduite de balle entre les 2 pieds (magnusson)

- toetouchbac: en reculant amener le ballon contact sur le ballon avec le bout du pied (pied gauche alterne pied droit)
- lever le ballon avec les talons

2 Passement de jambes

- Pullback Cruyff 150 (arreter le ballon en mettant le pied droit dessus, ramener le ballon en arriere pied dessus jusqu a dépasser le pied gauche, avec l'intérieur du pied droit le faire passer derriere le pied gauche
- stepover180. Le pied droit enjambe le ballon, arret, pivot et repartir vers l'arriere



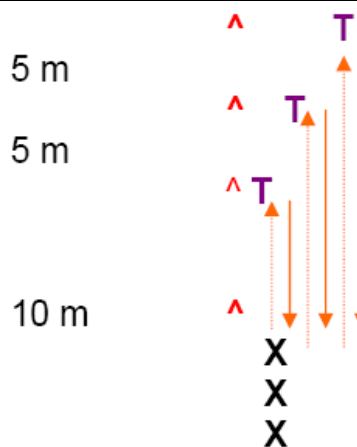
3 Courses à relais

Travail de 3 autres pivots:

- Roulez le ballon vers l'arrière avec le dessous du pied
- Faites une talonnade
- Stepover180


Retenez le ballon avec l'extérieur du pied ?
 Retenez le ballon avec l'intérieur du pied entre les jambes. ?

Le joueur court à côté du premier cône et fait un pivot utilisant celui signalé par l'entraîneur.
 Le joueur revient au cône de départ, pivote, se rend au deuxième cône, pivote, revient au premier cône, pivote et se rend au troisième cône, pivote et revient au cône de départ. Le deuxième joueur répète ce trajet utilisant le même type de pivot. Répétez avec le troisième joueur.



Quand les trois joueurs ont complété, l'équipe s'assoit.

U-7 (2007)
SÉANCE 09 DU 16 JUILLET 2007

4 Exercices de tir	 <p>Tir de précision de l'intérieur du pied si possible</p>
3 ballons posés, mettre des cônes à 1-2 m des ballons pour le parcours le joueur part de la droite, passe les cônes, tire du droit, revient au centre, tire libre, idem et termine à gauche	

6 Découverte technique	
-------------------------------	--

7 Récréation LAPIN CHASSEUR	<ul style="list-style-type: none">- La classe est partagée en 2 équipes : une équipe, à l'intérieur du terrain représente les lapins.- L'autre à l'extérieur représente les chasseurs. Les chasseurs sont sur un cercle.- On inverse les rôles à la partie suivante. - A l'aide d'un ballon, il faut toucher tous les lapins.- Le chasseur marque un point à chaque lapin touché.- Le lapin évite le ballon en bougeant à l'intérieur du cercle. Il ne doit pas bloquer le ballon.- L'équipe gagnante est celle qui a touché le plus de lapins (donc marqué le plus de points) en 5 minutes.
