

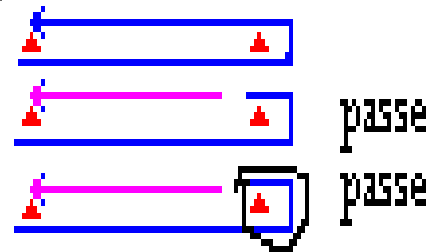
**U-7 (2007)**  
**SÉANCE 10 DU 23 JUILLET 2007**

Nom: **Coach Marc** Age du groupe: **U7** Thème: **PASSE ET TIR**

**1 Échauffement 5 mn**

3 groupes (2-3 fois chaque exercice)

- course simple avant et reculons
- avec le ballon
- aller ballon, retour passe
- aller ballon, tourner et retour passe
- aller ballon pied gauche, retour passe



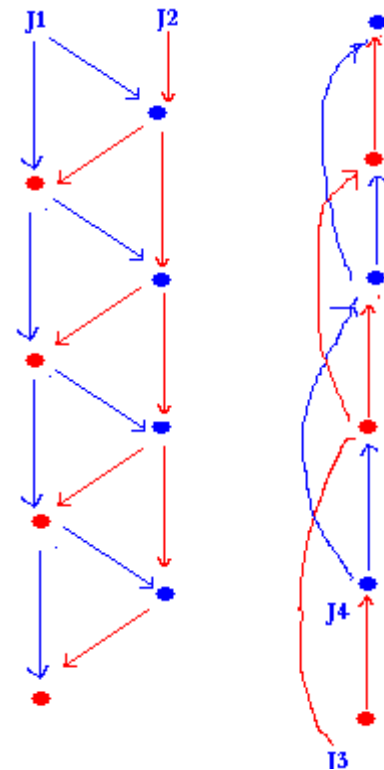
**2 Passe et contrôle à 2**

2 rangs, 2 par 2

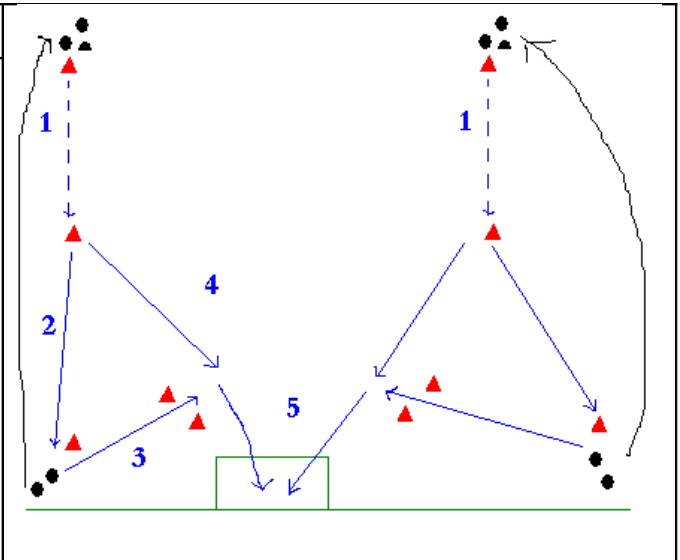
d'un côté, passe de côté, déplacement

de l'autre, passe devant, double déplacement

passe toujours de l'intérieur du pied



**U-7 (2007)**  
**SÉANCE 10 DU 23 JUILLET 2007**

<p><b>3 Passe et contrôle et tir à 2</b></p> <p>1-dribble au cône 2-passe au joueur et attend 3-contrôle et passe entre le cones et va se mettre en tireur 4-quitte le cone et contrôle le ballon 5-va tirer au but et se met en passeur</p>	
--	--

<p><b>Jeu</b></p>	
-------------------	--

<p><b>5 Motricité</b></p>	
---------------------------	--

<p><b>6 Découverte technique</b></p>	
--------------------------------------	--