

ECOLE DE FOOTBALL

RECUEIL DE SEANCES

CATEGORIES U6/U7

LA CATEGORIE U6-U7

Plan annuel

Rentrée scolaire	La Toussaint	Noël	Vacances d'hiver	Pâques	Fin de saison
Conduite de balle	Le contrôle	La passe	Tir au but	Le dribble	

CONDUITE DE BALLE

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 1

CATEGORIE : U6-U7

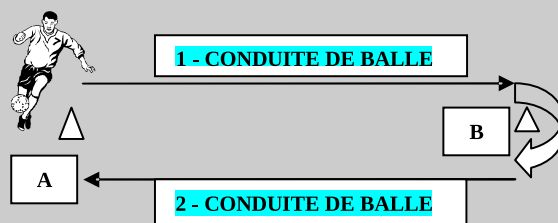
DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE

OBJECTIF

DESCRIPTIF

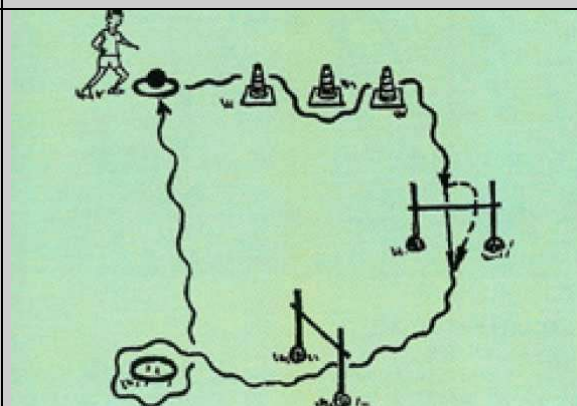
Echauffement (10'):

Le joueur A conduit son ballon jusqu'au plot B. Il contourne le plot B et rejoint en conduite de balle le plot A.



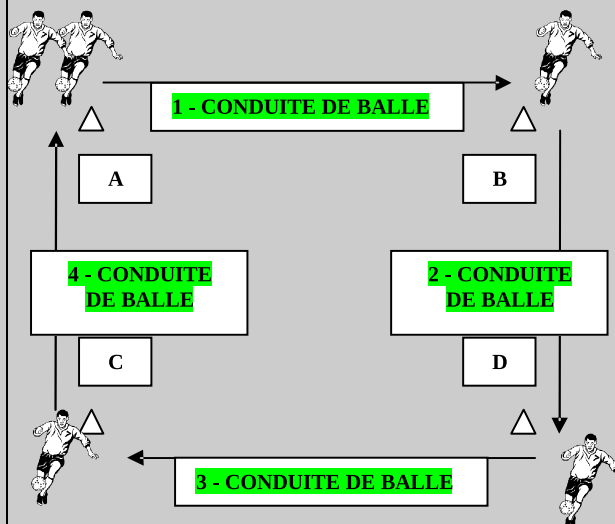
Mise en train (20'):

Parcours en conduite de balle.



Exercice (20'):

Le joueur A conduit le ballon jusqu'au plot B. Le joueur B récupère le ballon et le conduit jusqu'au plot D. Le joueur D récupère le ballon et le conduit jusqu'au plot C.....



Jeu (20'):

Terrain 20 m. X 30 m.

MATCH 5 C 5

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 2

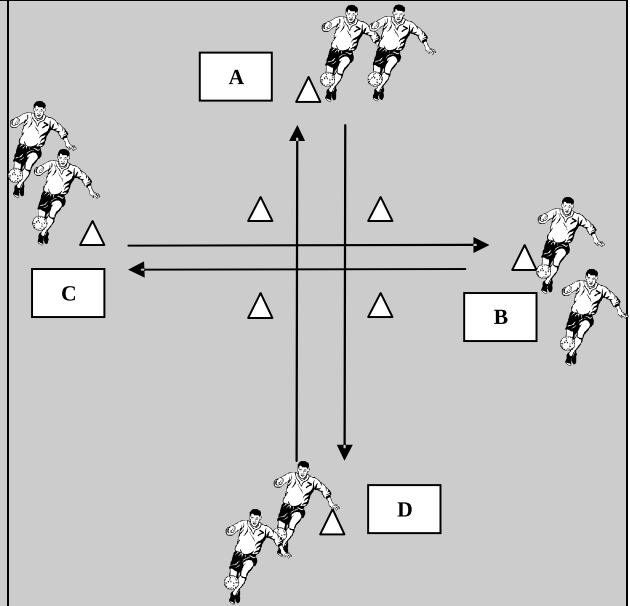
CATEGORIE : U6-U7

DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE

OBJECTIF

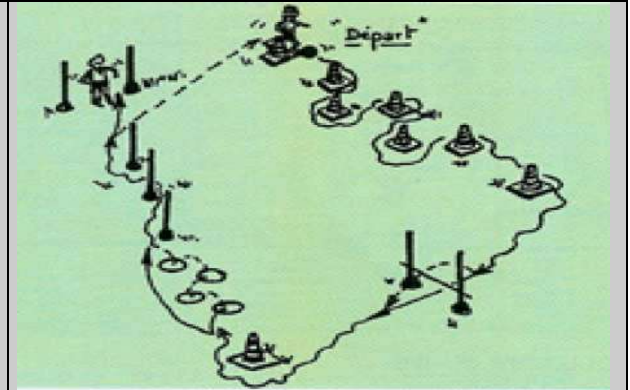
DESCRIPTIF

Echauffement (10'): Les joueurs A B C et D démarre en même temps.
 A balle aux pieds rejoint D.
 D balle aux pieds rejoint A.
 C balle aux pieds rejoint B.
 B balle aux pieds rejoint C.



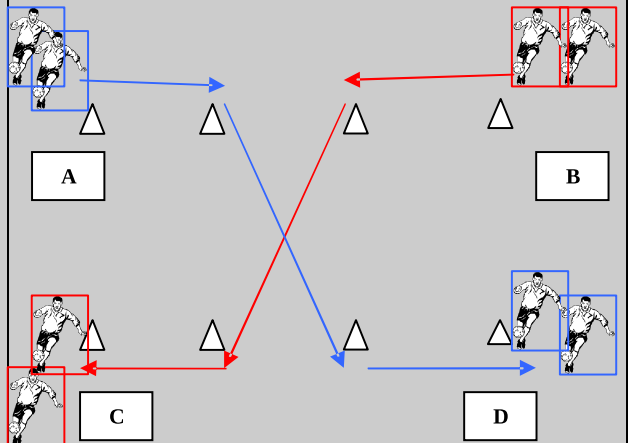
Mise en train (20'):

Parcours en conduite de balle.



Exercice (20'):

Le joueur A conduit le ballon en suivant la trajectoire bleue jusqu'au plot D. Le joueur D récupère le ballon et rejoint le plot A. En même temps le joueur B conduit le ballon jusqu'au plot C en suivant la trajectoire rouge.



Jeu (20'):

Terrain 20 m X 30 m

MATCH 5 C 5

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 3	
CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Ils rejoignent le coté opposé en contournant les plots au centre.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Parcours en conduite de balle.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>En même temps les joueurs A et B partent balle aux pieds.</p> <p>A conduit, tourne autour de D et rejoint son plot pour donner le ballon au joueur suivant.</p> <p>B conduit, tourne autour de C et rejoint son plot pour donner le ballon au joueur suivant.</p> <p>Pas de compétition mais obliger le joueur à lever la tête en conduisant son ballon.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 20 m X 30 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 4

CATEGORIE : U6-U7

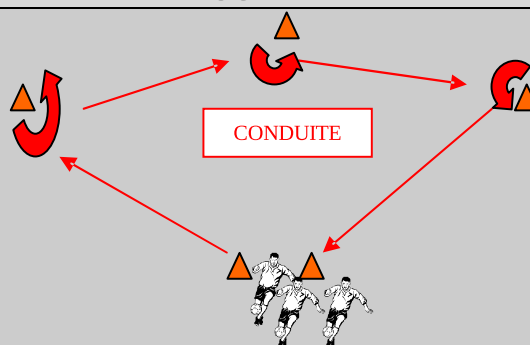
DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE

OBJECTIF

DESCRIPTIF

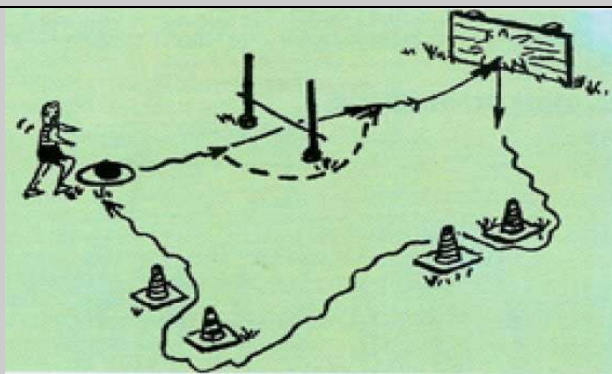
Echauffement (10')

Départ balle aux pieds, conduite jusqu'au plot et changement de direction vers le plot suivant.



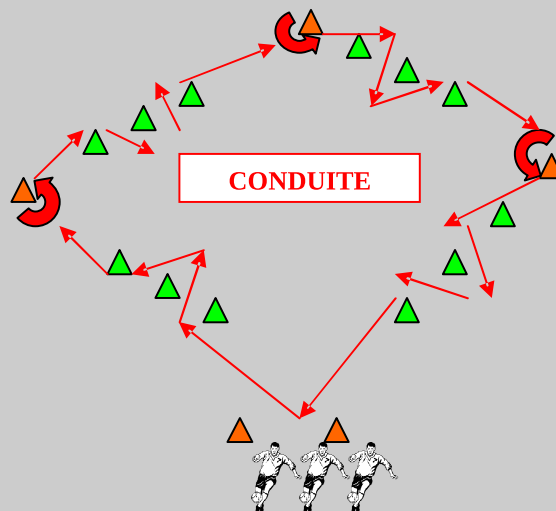
Mise en train (20')

Parcours en conduite de balle.



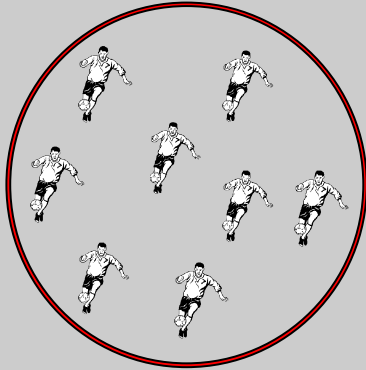
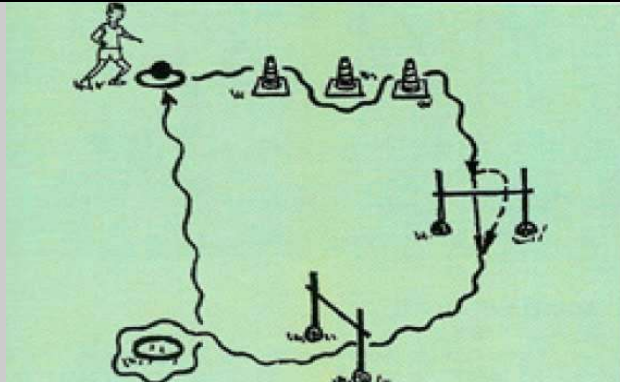
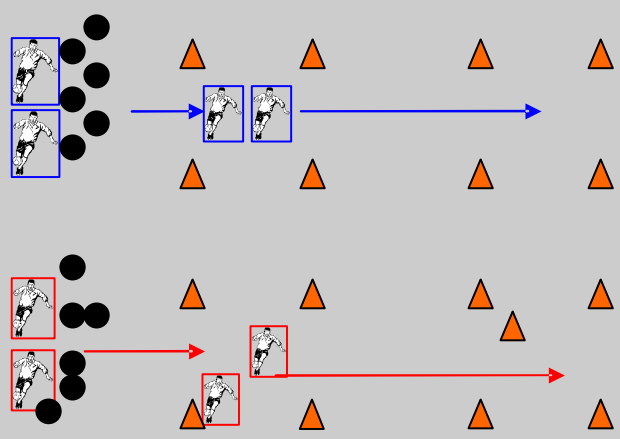
Exercice (20')

Départ balle aux pieds, conduite avec slalom jusqu'au plot et changement de direction vers le plot suivant.



Jeu (20')
MATCH 5 C 5

Terrain 20 m X 30 m

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 5	
CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10'):</u></p> <p>Un ballon par joueur, conduite de balle dans la zone. Au signal de l'éducateur les joueurs bloquent le ballon avec la semelle. Evolution de l'exercice en demandant aux joueurs de faire sortir le ballon de leurs camarades. Le dernier joueur restant avec un ballon a gagné. Evolution en réduisant petit à petit la surface de jeu.</p>	
<p><u>Mise en train (20'):</u></p> <p>Parcours en conduite de balle.</p>	
<p><u>Exercice (20'):</u></p> <p>Les déménageurs travaillent en équipe. les premiers amènent les ballons dans une première zone. La seconde équipe de cette première zone à la zone finale, le tout en conduite de balle. L'équipe qui a ramené tous les ballons à gagner.</p>	
<p><u>Jeu (20'):</u> MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 20 m X 30 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 6	
CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10'):</u></p> <p>Suivre avec le ballon dans les pieds la direction du moniteur.</p>	
<p><u>Mise en train (20'):</u></p> <p>Parcours en conduite de balle.</p>	
<p><u>Exercice (20'):</u></p> <p>Les joueurs doivent traverser la forêt de cônes et revenir déposer le ballon dans le cerceau.</p>	
<p><u>Jeu (20'):</u></p> <p>MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 20 m X 30 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 7

CATEGORIE : U6-U7

DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE

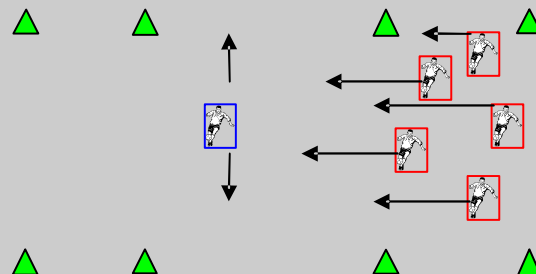
OBJECTIF

DESCRIPTIF

Echauffement (10'):

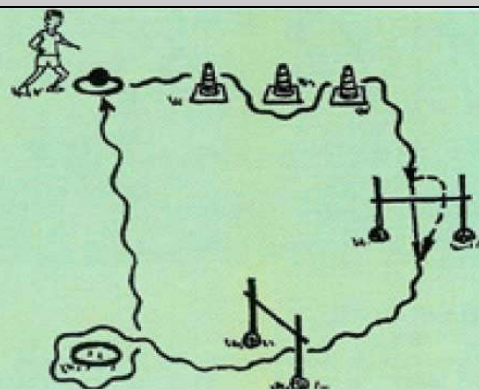
L'EPERVIER

Le joueur bleu tente de récupérer les ballons dans les pieds des joueurs rouges. Les joueurs rouges tentent de rejoindre la zone suivante en conduite de balle.



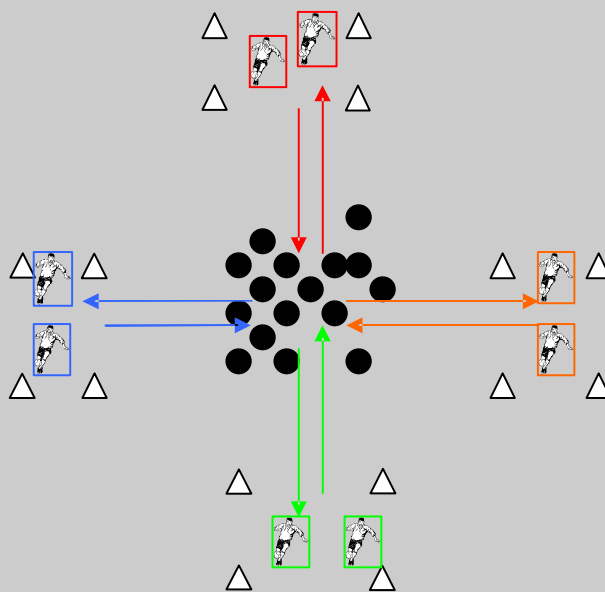
Mise en train (20'):

Parcours en conduite de balle.



Exercice (20'):

Les joueurs des quatre équipes partent en même temps au signal de l'éducateur pour récupérer un ballon au centre et l'amener en conduite de balle dans leurs zones respectives.

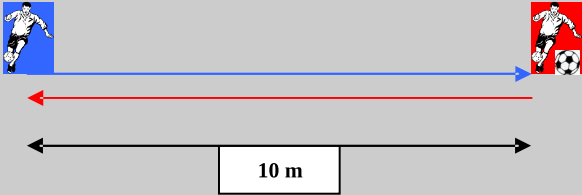
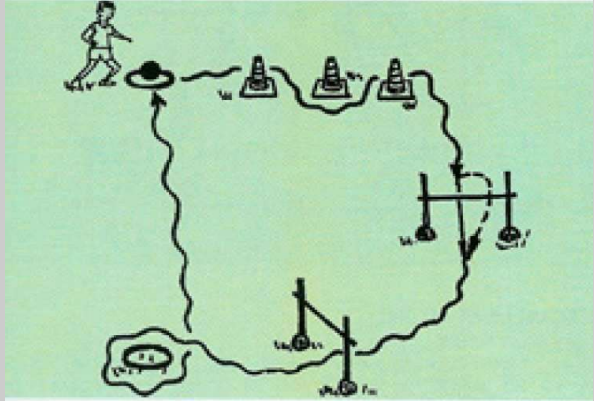



Jeu (20'):

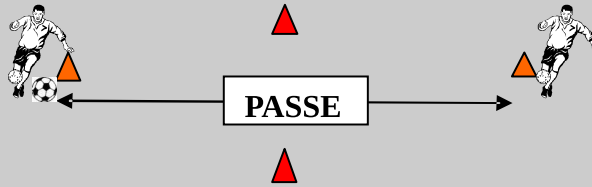
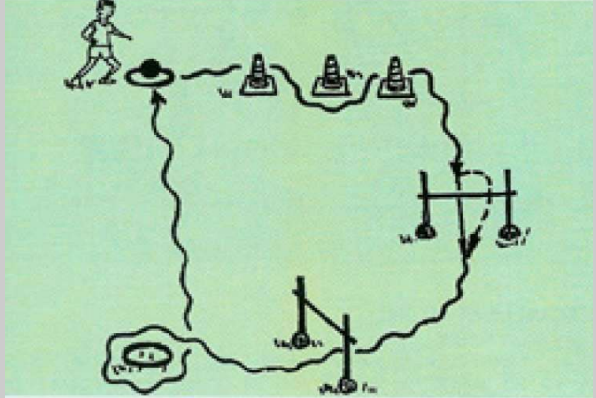
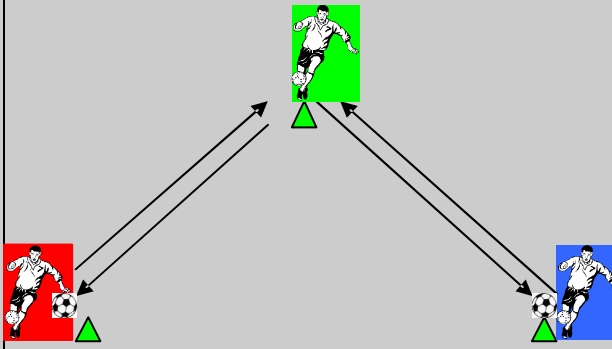
MATCH 5 C 5

Terrain 20 m X 30 m

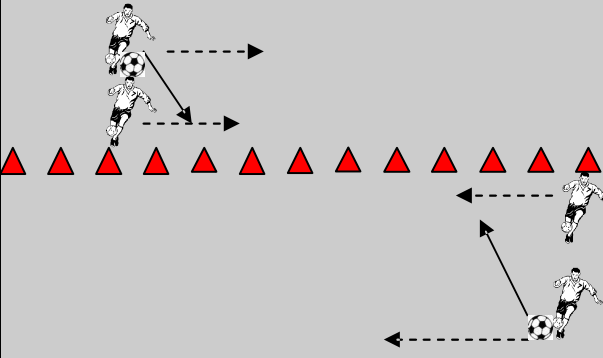
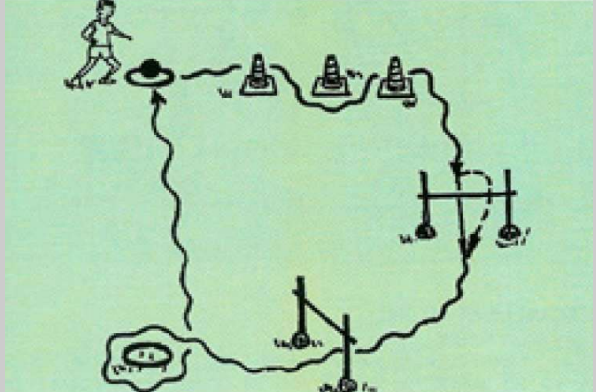
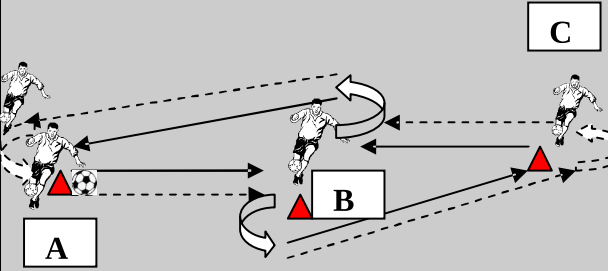
LE CONTRÔLE

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 1	
CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : CONTRÔLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Passes courtes du plat du pied entre deux joueurs.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Parcours technique.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>Le joueur bleu fait une passe au joueur vert qui contrôle et lui redonne la balle avec le plat du pied. Le joueur vert se retourne et reçoit le ballon que le joueur rouge lui passe. Le joueur vert contrôle et redonne la balle au joueur rouge puis se tourne pour échanger la balle avec le joueur bleu.</p> <p>Echanger les postes toutes les 3'</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

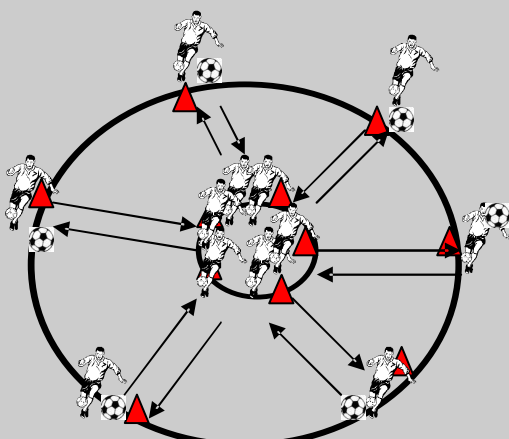
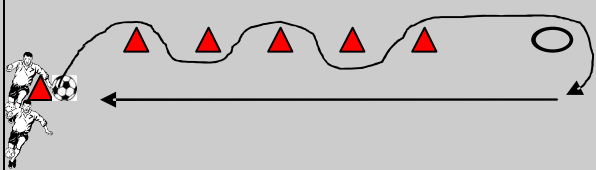
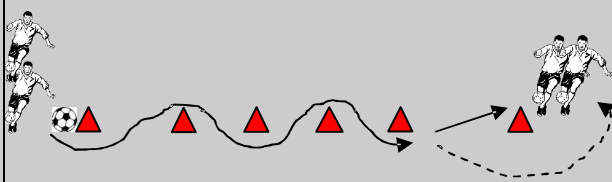
SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 2

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : CONTRÔLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Passes du plat du pied entre les deux joueurs. Faire passer le ballon entre les deux plots rouges.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Parcours technique.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>Le joueur rouge passe du plat du pied son ballon au joueur vert qui lui redonne. Le joueur bleu passe du plat du pied son ballon au joueur vert qui lui redonne.</p> <p>Echanger les rôles toutes les 3'.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

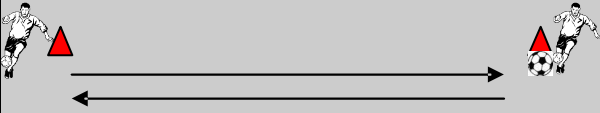
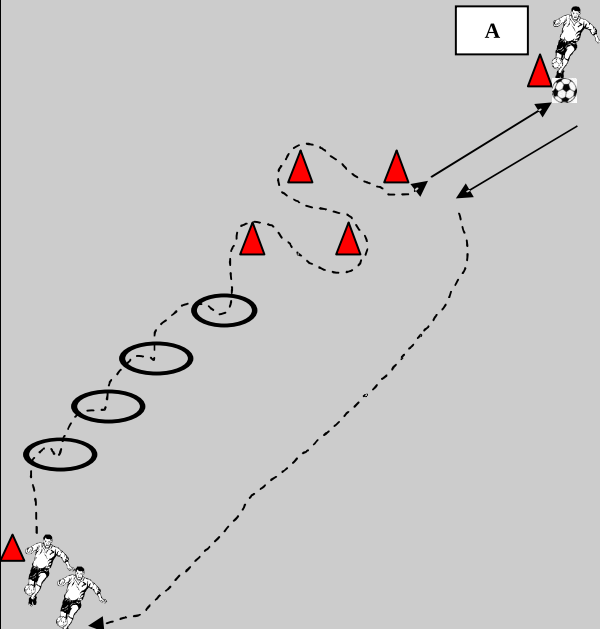
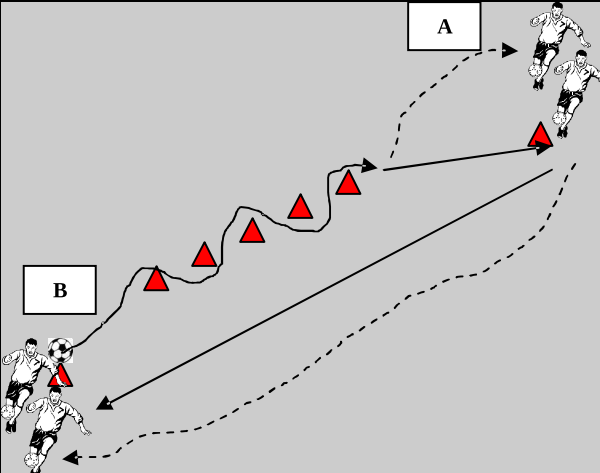
SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 3

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : CONTRÔLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Un ballon pour deux joueurs. Echange de balle avec un contrôle avant chaque passe.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Parcours technique.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>A passe et prend la place de B. B contrôle, passe et prend la place de C.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

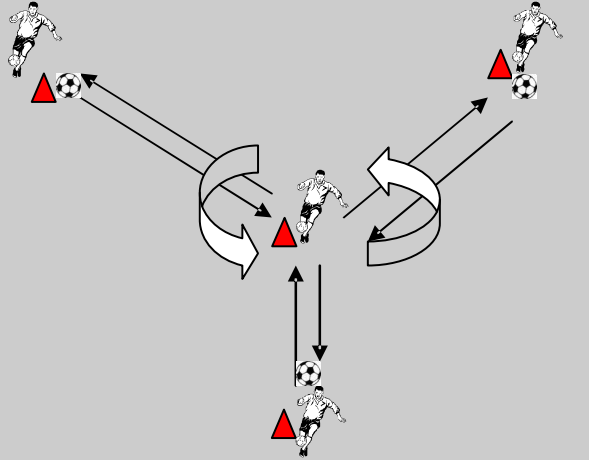
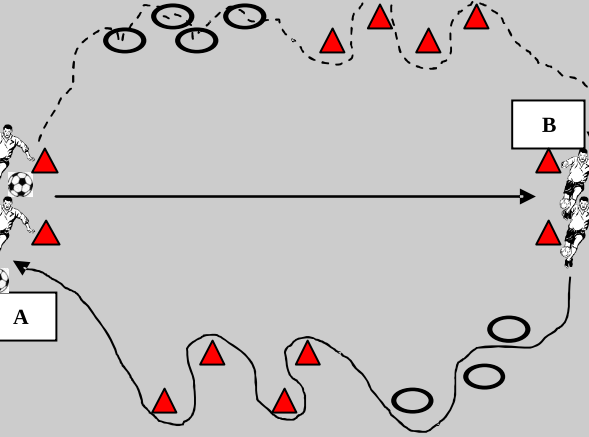
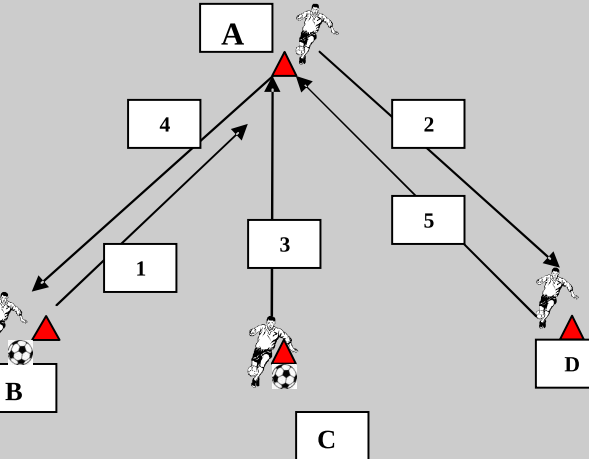
SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 4

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : CONTRÔLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Les joueurs sur la ligne du rond central échange des balles avec les joueurs au centre.</p> <p>Imposer le contrôle avant la passe.</p> <p>Passes du plat du pied avec le pied d'appui à coté du ballon.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Conduite de balle entre les plots jusqu'au cerceau + passe le ballon au joueur suivant.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>Conduite de balle entre les plots + passe le ballon au joueur suivant.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u> MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

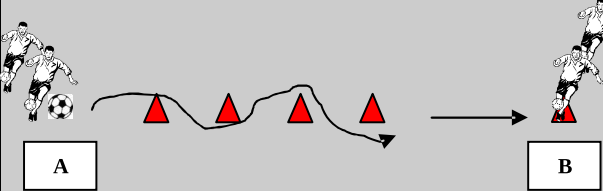
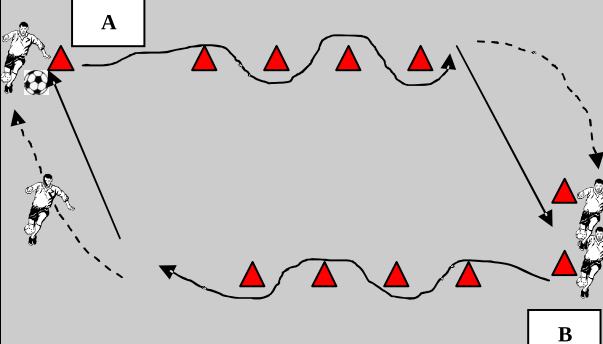
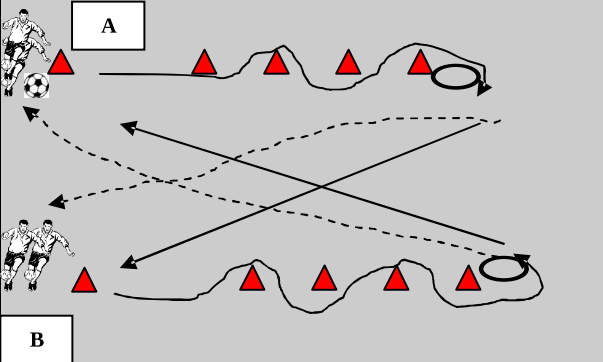
SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 5

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : CONTRÔLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Echange des balles entre les deux joueurs.</p> <p>Imposer le contrôle avant la passe.</p> <p>Passe du plat du pied avec le pied d'appui à coté du ballon.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Course en sautant dans les cerceaux et en slalomant entre les plots avant d'échanger le ballon avec le joueur A.</p> <p>Passe du plat du pied.</p> <p>Toutes les deux minutes changer le joueur A.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>Conduite de balle du joueur B entre les plots.</p> <p>Passe au joueur A.</p> <p>Le joueur A passe au joueur B.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

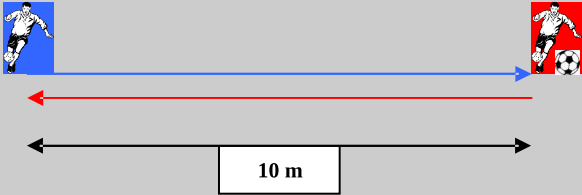
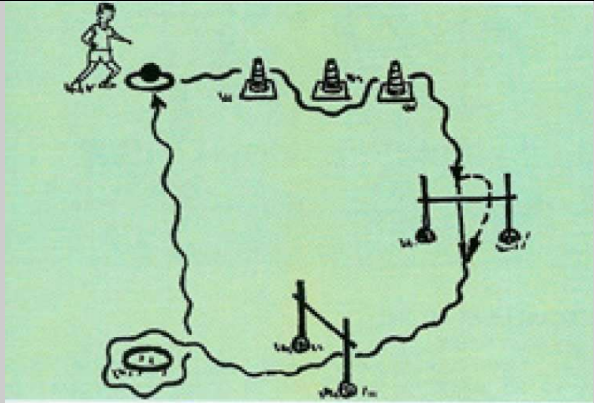
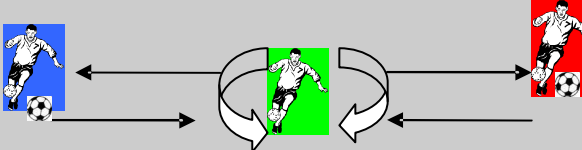
SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 6

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : CONTRÔLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Echange des balles entre les trois joueurs.</p> <p>Imposer le contrôle avant la passe.</p> <p>Passe du plat du pied avec le pied d'appui à coté du ballon.</p> <p>Remplacer le joueur au centre toutes les 2 mn.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Le joueur A passe au joueur B puis court en sautant dans les cerceaux et en slalomant entre les plots.</p> <p>Le joueur B contrôle le ballon et le conduit jusqu'à A en slalomant entre les cerceaux et les plots.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>4 joueurs / 2 ballons</p> <p>B passe à A. A contrôle et passe à D C redonne à A A contrôle et passe au joueur libre.</p> <p>Imposer le contrôle avant la passe.</p> <p>Remplacer le joueur A au centre toutes les 2 mn.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u> MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

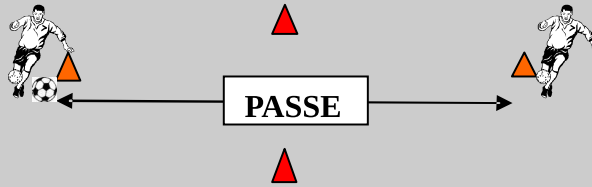
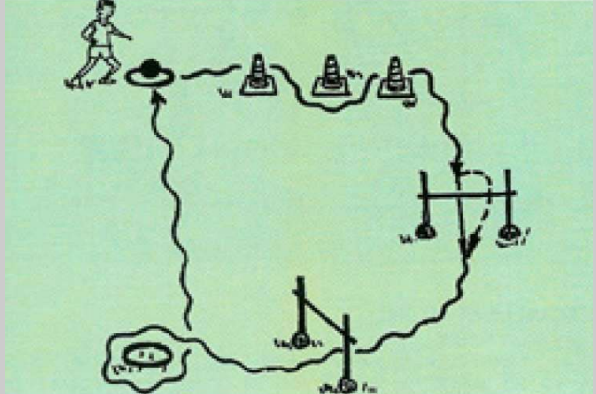
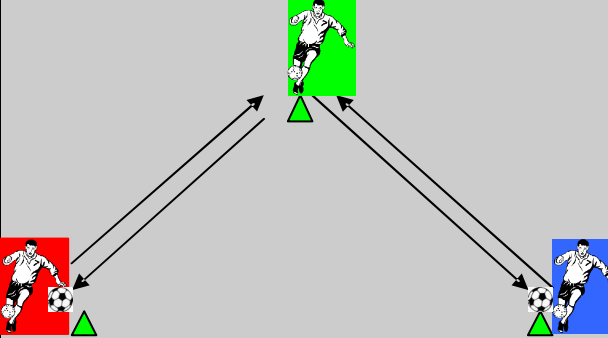
SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 7

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : CONTRÔLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>A conduit et passe à B. B contrôle, conduit et passe à A.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>A conduit et passe à B. B contrôle, conduit et passe à A.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>A conduit et passe à B. B contrôle, conduit et passe à A.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u> MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

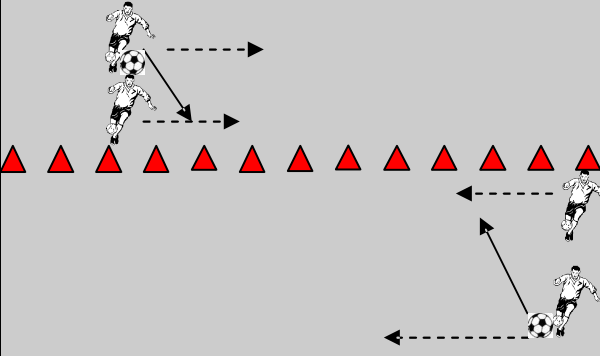
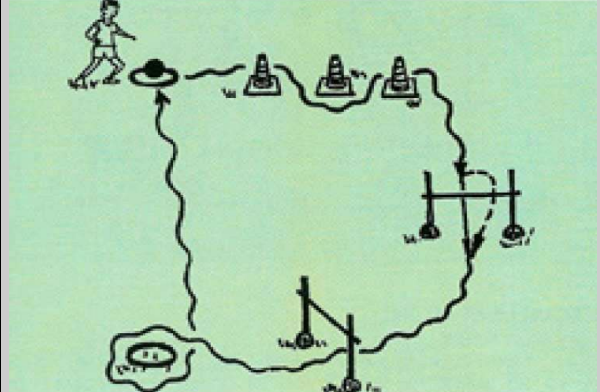
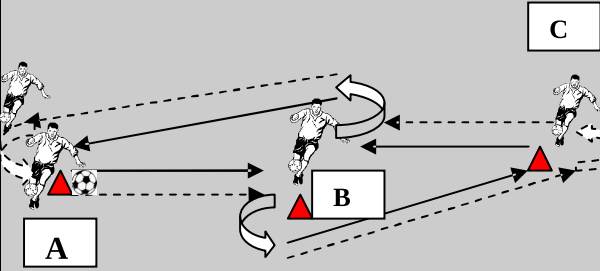
LA PASSE

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 1	
CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10'):</u></p> <p>Passe courte du plat du pied entre deux joueurs.</p>	
<p><u>Mise en train (20'):</u></p> <p>Parcours technique.</p>	
<p><u>Exercice (20'):</u></p> <p>Le joueur bleu fait une passe au joueur vert qui contrôle et lui redonne la balle avec le plat du pied. Le joueur vert se retourne et reçoit le ballon que le joueur rouge lui passe. Le joueur vert contrôle et redonne la balle au joueur rouge puis se tourne pour échanger la balle avec le joueur bleu.</p> <p>Echanger les postes toutes les 3'</p>	
<p><u>Jeu (20'):</u></p> <p>MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

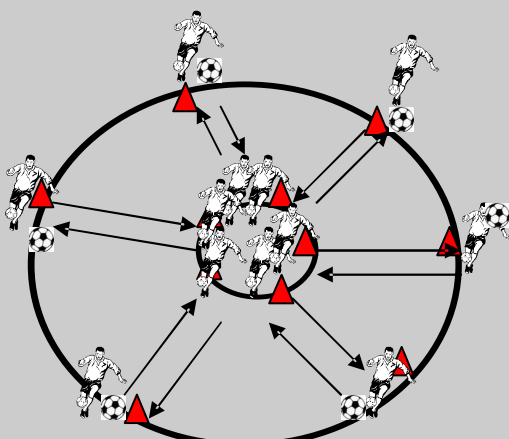
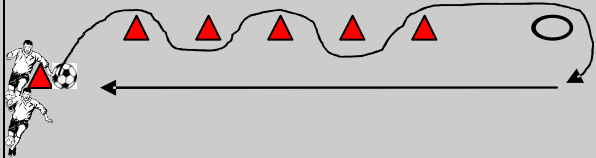
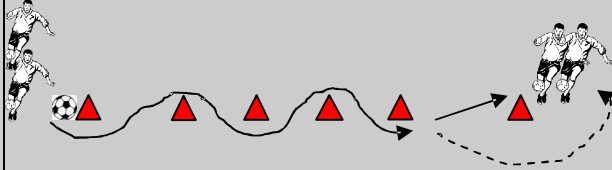
SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 2

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Passes du plat du pied entre les deux joueurs. Faire passer le ballon entre les deux plots rouges.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Parcours technique.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>Le joueur rouge passe du plat du pied son ballon au joueur vert qui lui redonne. Le joueur bleu passe du plat du pied son ballon au joueur vert qui lui redonne.</p> <p>Echanger les rôles toutes les 3'.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

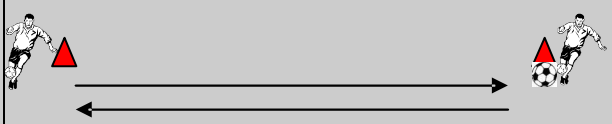
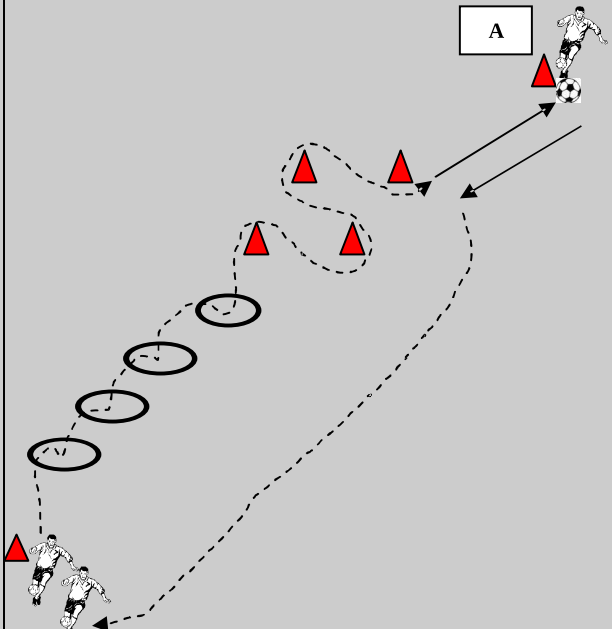
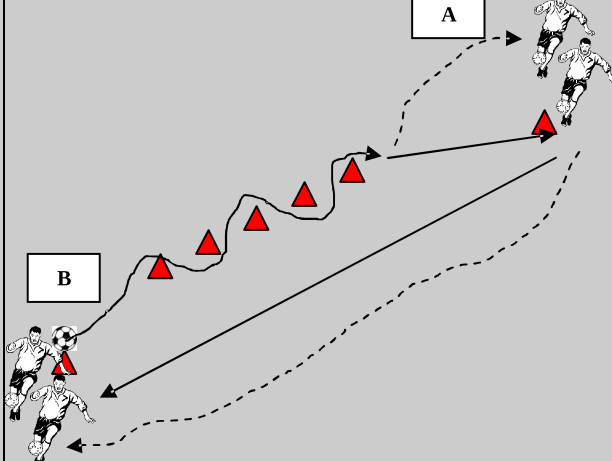
SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 3

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Un ballon pour deux joueurs. Echange de balle avec un contrôle avant chaque passe.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Parcours technique.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>A passe et prend la place de B. B contrôle, passe et prend la place de C.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 4

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Les joueurs sur la ligne du rond central échange des balles avec les joueurs au centre.</p> <p>Imposer le contrôle avant la passe.</p> <p>Passe du plat du pied avec le pied d'appui à coté du ballon.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Conduite de balle entre les plots jusqu'au cerceau + passe le ballon au joueur suivant.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>Conduite de balle entre les plots + passe le ballon au joueur suivant.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u> MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 5

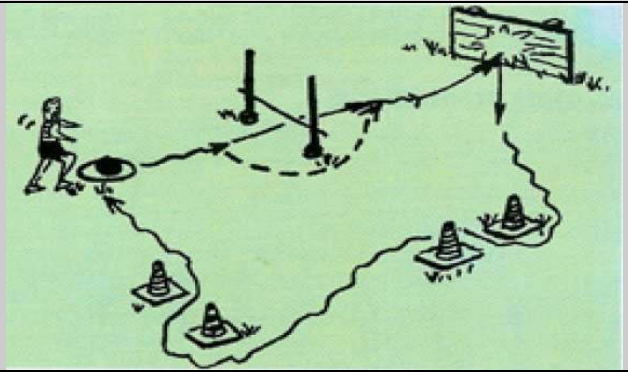
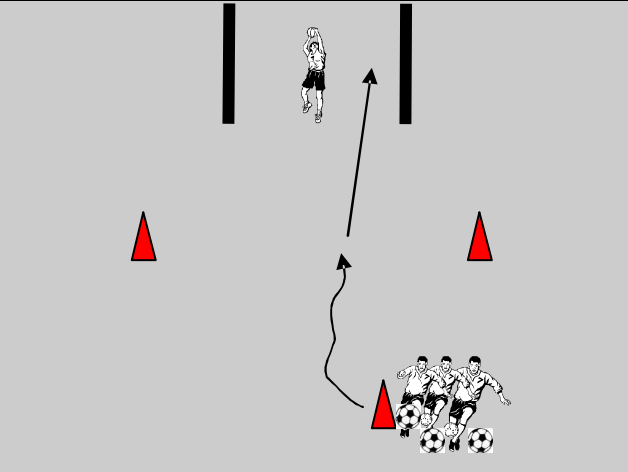
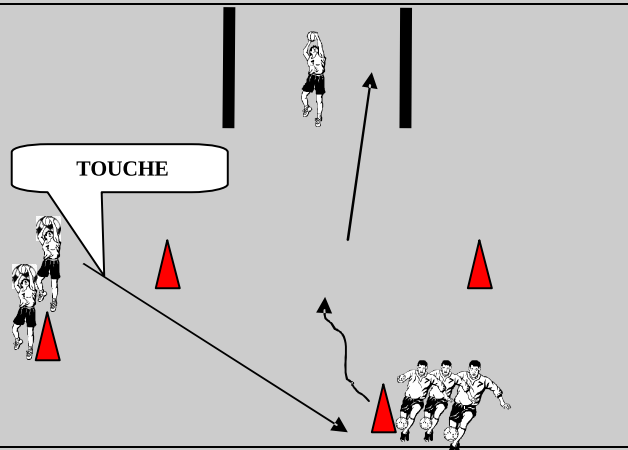
CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Echange des balles entre les deux joueurs.</p> <p>Imposer le contrôle avant la passe.</p> <p>Passe du plat du pied avec le pied d'appui à coté du ballon.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Course en sautant dans les cerceaux et en slalomant entre les plots avant d'échanger le ballon avec le joueur A.</p> <p>Passe du plat du pied.</p> <p>Toutes les deux minutes changer le joueur A.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>Conduite de balle du joueur B entre les plots.</p> <p>Passe au joueur A.</p> <p>Le joueur A passe au joueur B.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 6

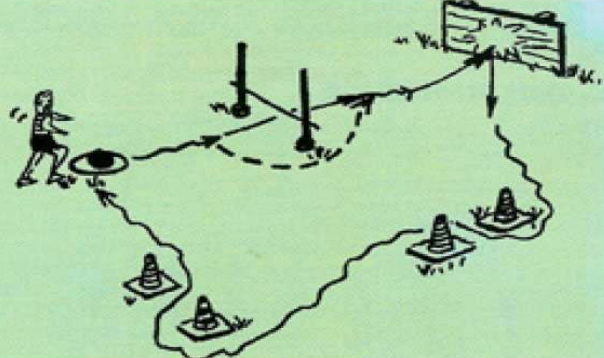
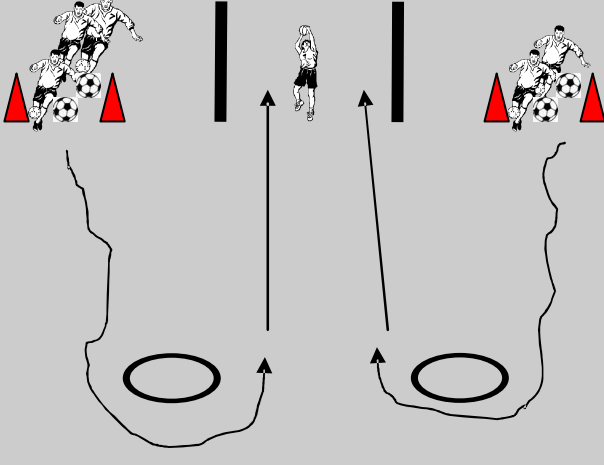
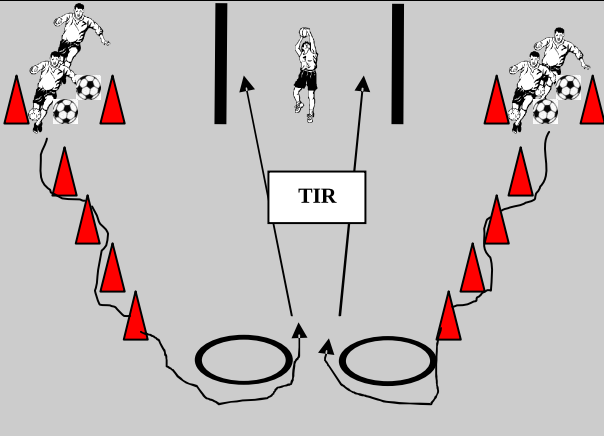
CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Echange des balles entre les trois joueurs.</p> <p>Imposer le contrôle avant la passe.</p> <p>Passe du plat du pied avec le pied d'appui à coté du ballon.</p> <p>Remplacer le joueur au centre toutes les 2 mn.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Le joueur A passe au joueur B puis court en sautant dans les cerceaux et en slalomant entre les plots.</p> <p>Le joueur B contrôle le ballon et le conduit jusqu'à A en slalomant entre les cerceaux et les plots.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>4 joueurs / 2 ballons</p> <p>B passe à A. A contrôle et passe à D C redonne à A A contrôle et passe au joueur libre.</p> <p>Imposer le contrôle avant la passe.</p> <p>Remplacer le joueur A au centre toutes les 2 mn.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 7	
CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>A conduit et passe à B. B contrôle, conduit et passe à A.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>A conduit et passe à B. B contrôle, conduit et passe à A.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>A conduit et passe à B. B contrôle, conduit et passe à A.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

LA FRAPPE AU BUT

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 1	
CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : FRAPPE AU BUT
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u>:</p> <p>Parcours en conduite de balle.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u>:</p> <p>Conduite de balle + tir</p>	
<p><u>Exercice (20')</u>:</p> <p>Conduite de balle + tir</p>	
<p><u>Jeu (20')</u>:</p> <p>Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn</p>	<p>Terrain 30m X 20 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 2

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : FRAPPE AU BUT
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Parcours en conduite de balle.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Conduite de balle + tir</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>Conduite de balle + tir</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn</p>	<p>Terrain 30m X 20 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 3

CATEGORIE : U6-U7

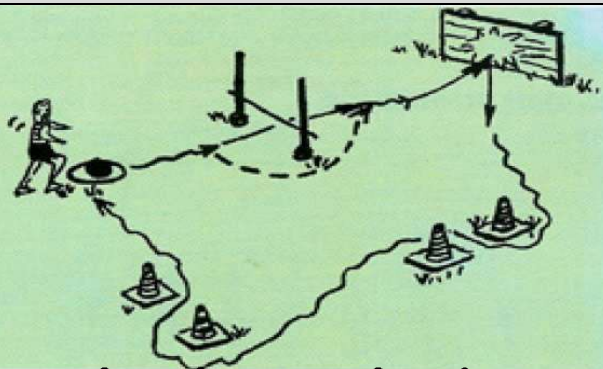
DOMINANTE : FRAPPE AU BUT

OBJECTIF

DESCRIPTIF

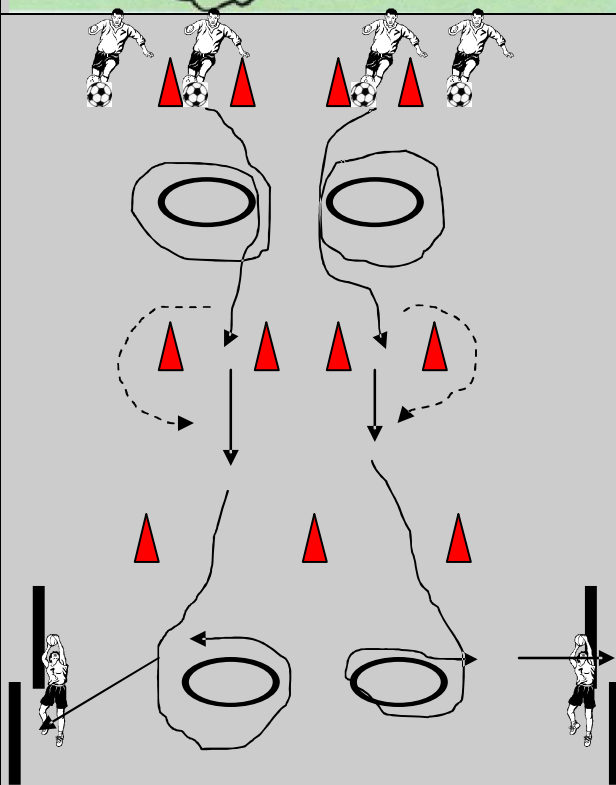
Echauffement (10')

Parcours en conduite de balle.



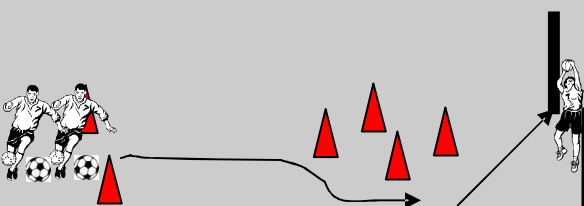
Mise en train (20')

Conduite de balle + tir



Exercice (20')

Conduite de balle + tir



Jeu (20')

Terrain 30m X 20 m

Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 4

CATEGORIE : U6-U7

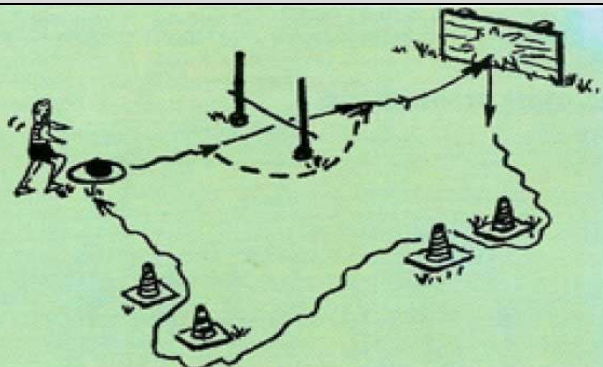
DOMINANTE : FRAPPE AU BUT

OBJECTIF

DESCRIPTIF

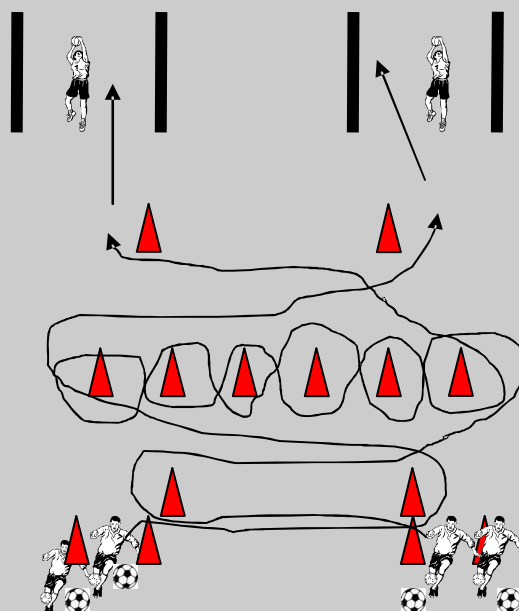
Echauffement (10')

Parcours en conduite de balle.



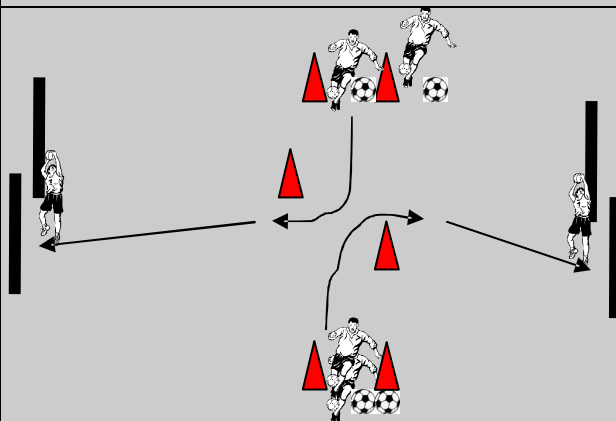
Mise en train (20')

Conduite de balle + tir



Exercice (20')

Conduite de balle + tir



Jeu (20')

Terrain 30m X 20 m

Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 5

CATEGORIE : U6-U7

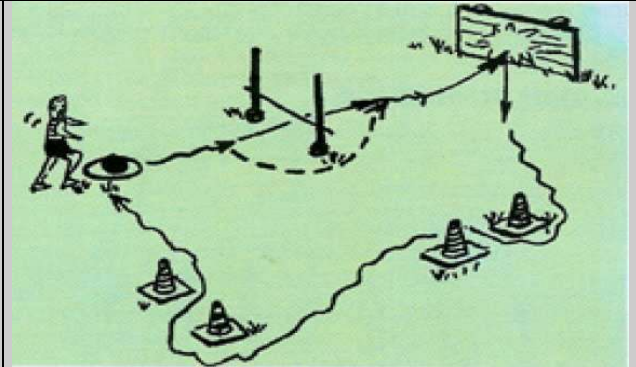
DOMINANTE : FRAPPE AU BUT

OBJECTIF

DESCRIPTIF

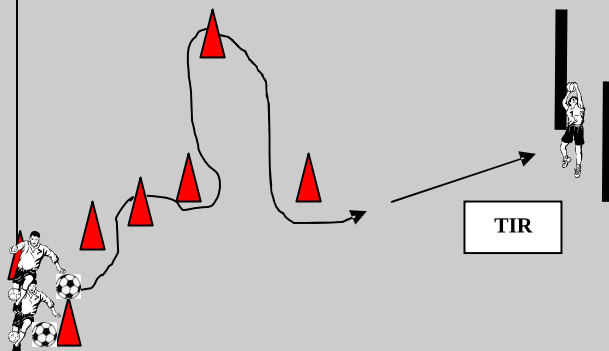
Echauffement (10'):

Parcours en conduite de balle.



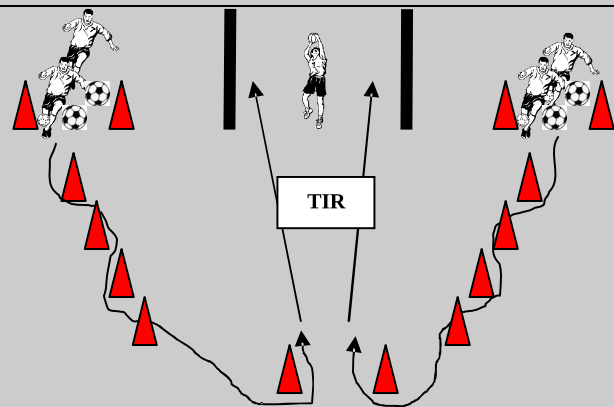
Mise en train (20'):

Conduite de balle + tir



Exercice (20'):

Conduite de balle + tir



Jeu (20'):

Terrain 30m X 20 m

Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 6

CATEGORIE : U6-U7

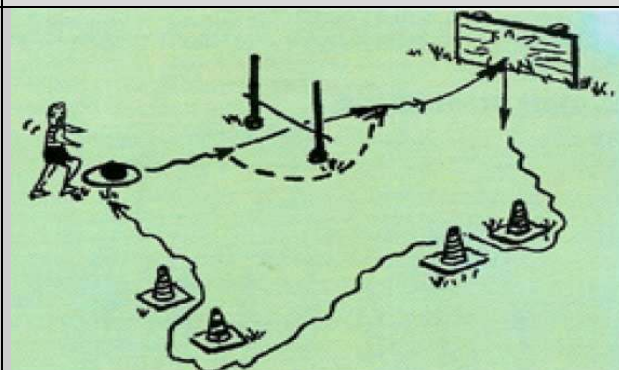
DOMINANTE : FRAPPE AU BUT

OBJECTIF

DESCRIPTIF

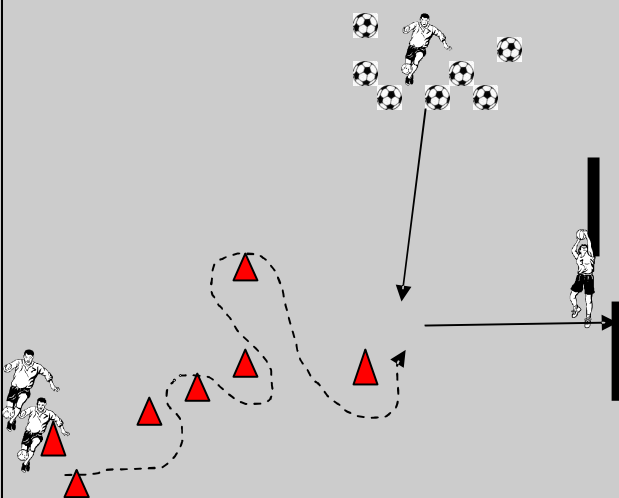
Echauffement (10')

Parcours en conduite de balle.



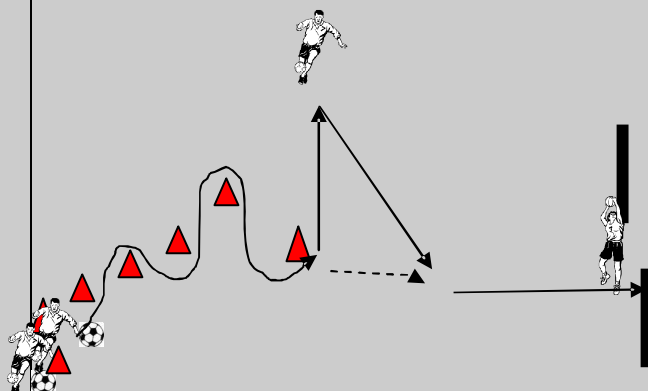
Mise en train (20')

Course + contrôle après une passe de l'éducateur et frappe au but.



Exercice (20')

Conduite de balle + échange de balle et tir au but.



Jeu (20')

Terrain 30m X 20 m

Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT FRAPPE AU BUT 7

CATEGORIE : U6-U7

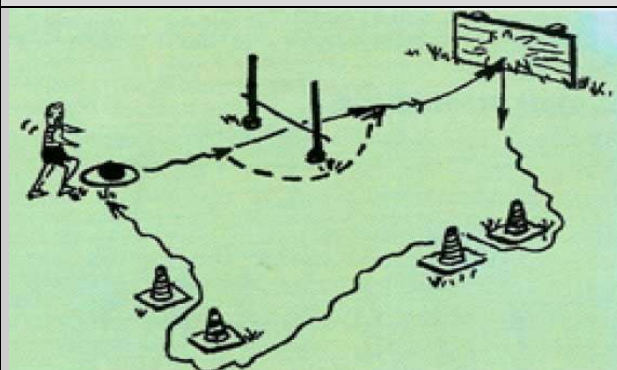
DOMINANTE : FRAPPE AU BUT

OBJECTIF

DESCRIPTIF

Echauffement (10')

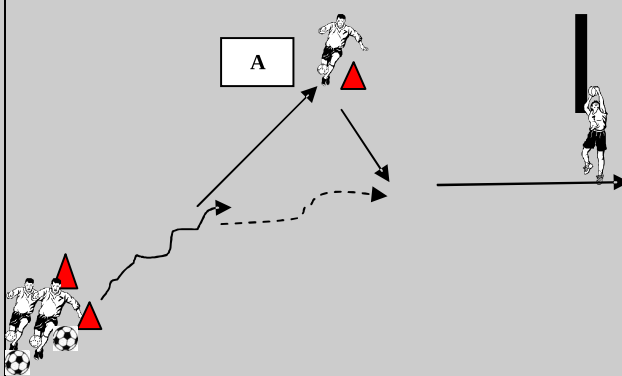
Parcours en conduite de balle.



Mise en train (20')

Conduite de balle + échange de balle avec le joueur A et tir au but.

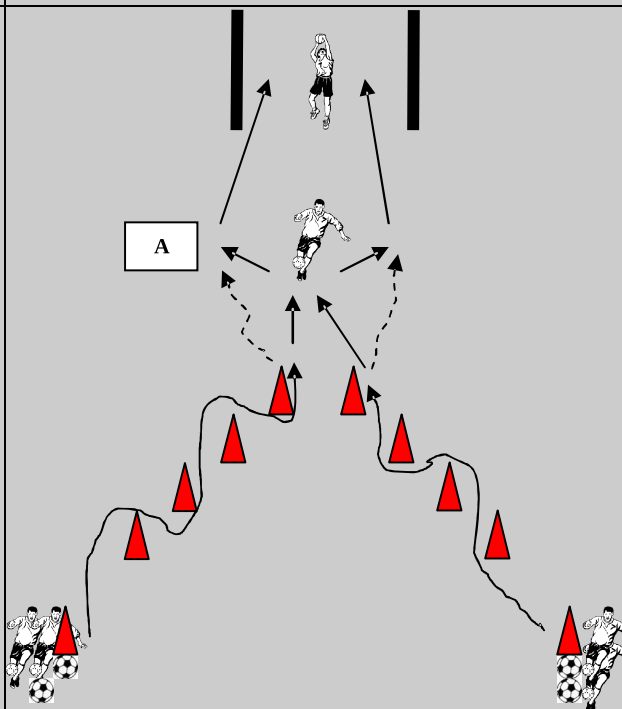
Remplacer le joueur A toutes les deux minutes.



Exercice (20')

Conduite de balle + échange de balle avec le joueur A et tir au but.

Remplacer le joueur A toutes les deux minutes.



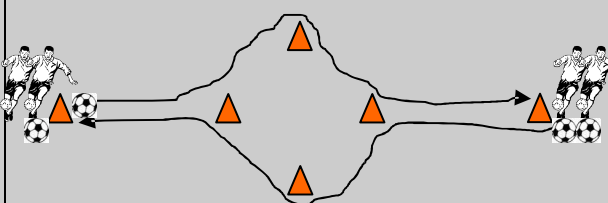
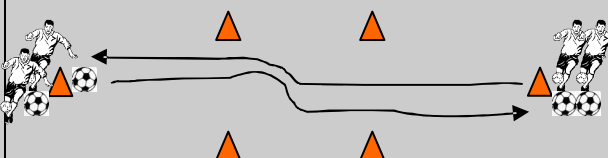
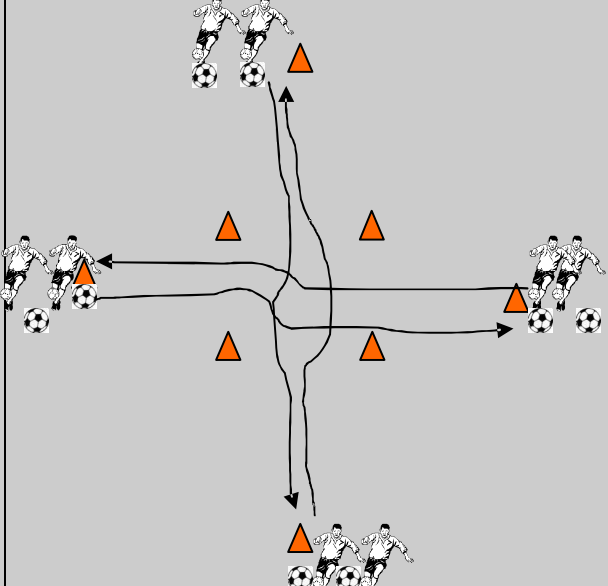
Jeu (20')

Match 5 C 5 durée 2 x 10 mn

Terrain 30m X 20 m

LE DRIBBLE

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U6-U7 LE DRIBBLE 1

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : LE DRIBBLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>1 joueur / 1 ballon. Départ simultané des deux joueurs opposés.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>1 joueur / 1 ballon. Départ simultané des deux joueurs opposés.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>1 joueur / 1 ballon. Départ simultané des quatre joueurs opposés.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U6-U7 LE DRIBBLE 2

CATEGORIE : U6-U7

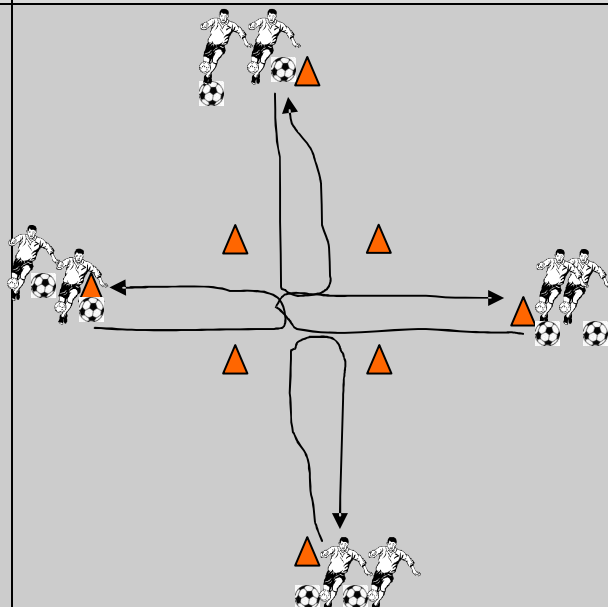
DOMINANTE : LE DRIBBLE

OBJECTIF

DESCRIPTIF

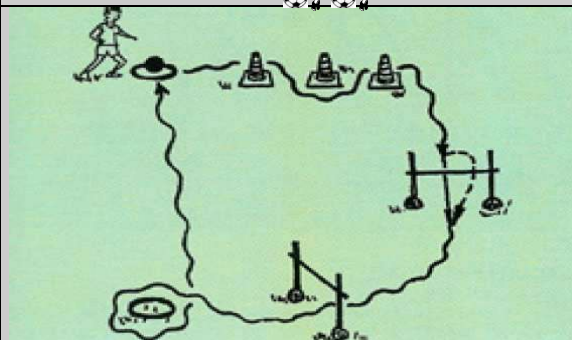
Echauffement (10'):

**1 joueur / 1 ballon.
Départ simultané des quatre joueurs
opposés.**



Mise en train (20'):

Parcours technique.



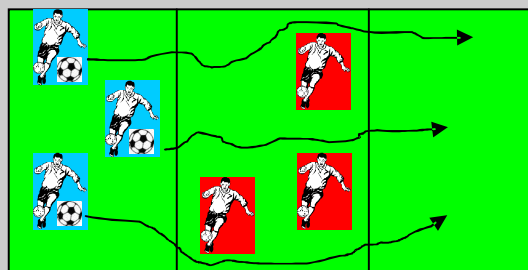
Exercice (20'):

Deux équipes de 3, 4, ou 5 joueurs.

Trois zones.

**Les joueurs bleus tentent de rejoindre la
zone opposée en traversant la zone
centrale.**

L'équipe rouge tente de les en empêcher.


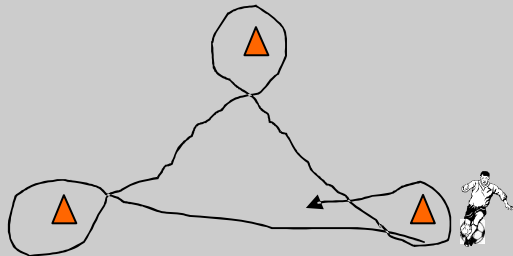
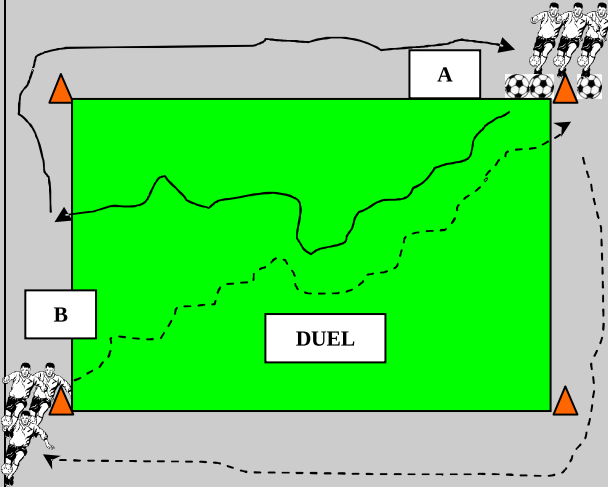


Jeu (20'):

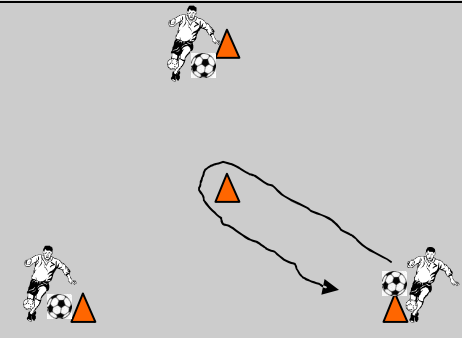
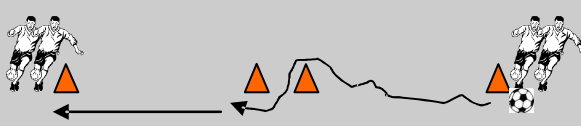
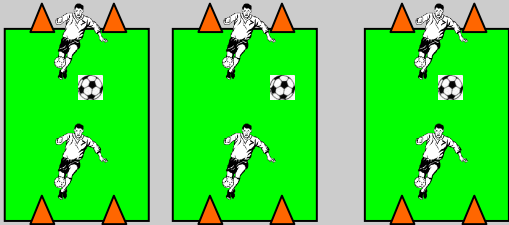
Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.

Terrain 30 m X 20 m

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U6-U7 LE DRIBBLE 3

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : LE DRIBBLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>1 joueur / 1 ballon. Le joueur va et vient entre les deux plots. A chaque plot il fait demi-tour en effectuant un crochet de l'intérieur du pied. Même exercice de l'extérieur du pied. Durée de chaque séquence 2 mn.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>1 joueur / 1 ballon.</p> <p>A chaque plot il fait demi-tour en effectuant un crochet de l'intérieur du pied. Même exercice de l'extérieur du pied. Durée de chaque séquence 2 mn.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>2 équipes Le joueur de l'équipe A doit essayer d'éliminer le joueur B et de passer avec le ballon entre les plots opposés. Echanger le rôle des équipes.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

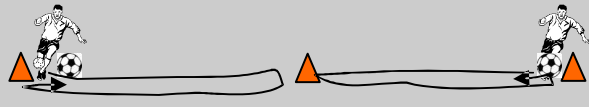
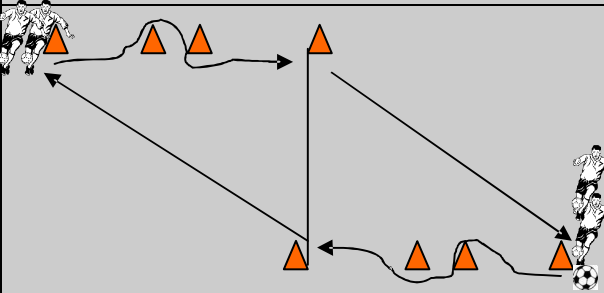
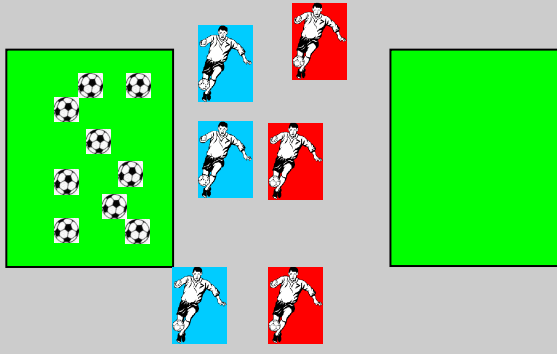
SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U6-U7 LE DRIBBLE 4

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : LE DRIBBLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u>:</p> <p>3 joueurs / 3 ballons.</p> <p>A tour de rôle chaque joueur fait demi-tour autour du plot en effectuant un crochet de l'intérieur du pied.</p> <p>Même exercice de l'extérieur du pied.</p> <p>Durée de chaque séquence 3 mn.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u>:</p> <p>Conduite de balle + passage entre les plots et passe.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u>:</p> <p>Duel 1 C 1</p> <p>Séquence de 2 mn.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u>:</p> <p>Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

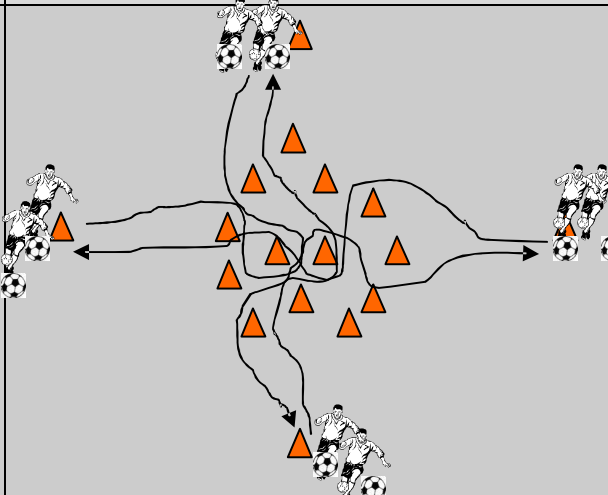
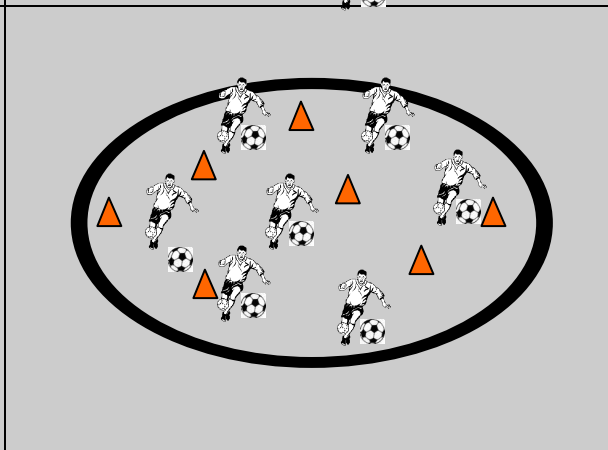
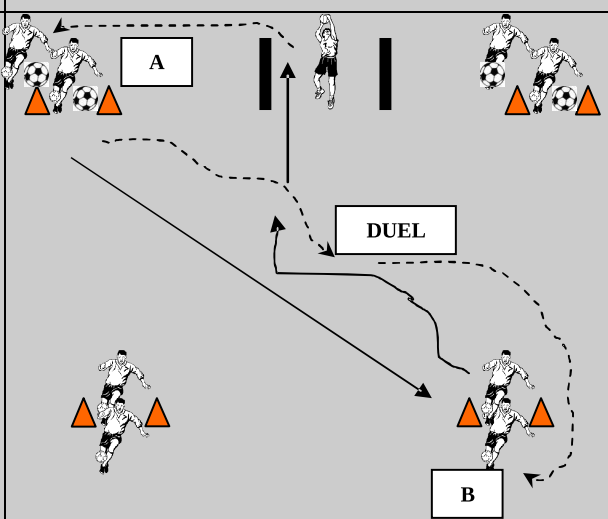
SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U6-U7 LE DRIBBLE 5

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : LE DRIBBLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Les joueurs vont et viennent entre les deux plots. A chaque plot ils font demi-tour en effectuant un crochet de l'intérieur du pied. Même exercice de l'extérieur du pied. Durée de chaque séquence 2 mn.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Les joueurs en même temps rejoignent le plot suivant en slalomant entre les deux plots centraux et arrêtent le ballon avec la semelle.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>L'épervier.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U6-U7 LE DRIBBLE 6

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : LE DRIBBLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Les joueurs vont et viennent entre les deux plots. A chaque plot ils font demi-tour en effectuant un crochet de l'intérieur du pied. Même exercice de l'extérieur du pied. Durée de chaque séquence 2 mn.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Conduite de balle entre les plots et passe après la ligne centrale.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>L'équipe bleue doit mettre tous les ballons dans le camp adverse. L'équipe rouge doit les en empêcher. Echanger les rôles et comptez le nombre de ballons dans le camp adverse. Séquences de 2 mn.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U6-U7 LE DRIBBLE 7

CATEGORIE : U6-U7	DOMINANTE : LE DRIBBLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Départ simultané des quatre joueurs qui traversent la forêt de plots.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Conduite de balle à l'intérieur du cercle en évitant les plots.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>A passe à B, B attaquant et A défenseur, B tente d'éliminer A et frappe au but.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>Match 5 C 5 durée 2 X 10 mn.</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>