



PROGRAMME D'ENTRETIEN



U6-U7

SÉANCE 1 (30 mn)

A) Conduite de balle + gestes technique (10 min)

Consignes : L'enfant en conduite de balle libre à l'intérieur de la surface, au signal de l'adulte :

- 1- Immobilisation du ballon 2 secondes avec la semelle et l'enfant repars en conduite (4 min)
- 2- Conduite intérieure pied faible (5 fois sur 15 secondes)
- 3- Conduite semelle, avec le dessous de la chaussure (5 fois sur 15 secondes)
- 4- Conduite de balle extérieure (5 fois sur 15 secondes)

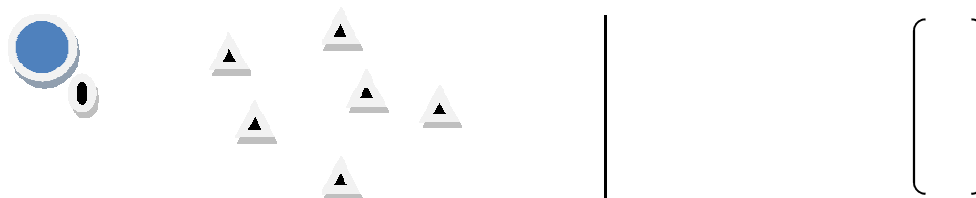


Surface : 10m/10m

B) Le tir (10 min)

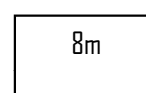
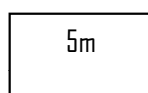
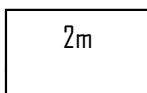
Consignes : Slalom à travers des obstacles puis frappe au but avant la ligne,

Alternance sur la conduite et la frappe (pied gauche, pied droit), varier la distance de frappe



C) Passé précision (10 min)

Consignes : L'enfant doit avec une passe intérieure du pied immobiliser le ballon dans une zone délimitée de plus en plus loin.





PROGRAMME D'ENTRETIEN



U6-U7

SÉANCE 2 (30 mn)

A) Développement moteur (10 min)

Consignes : L'enfant, muni d'un ballon, exécute le contrat de l'adulte. Le contrat est :

- 1- Lancer à la main + 1 rebond + main
- 2- Lancer à la main + pied + 1 rebond + main
- 3- Lancer à la main + pied + 1 rebond + pied
- 4- Lancer à la main + pied * 2
- 5- Lancer à la main + pied * 2 + 1 rebond + pied * 2

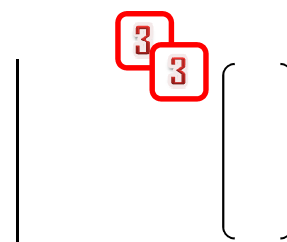
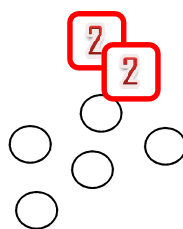
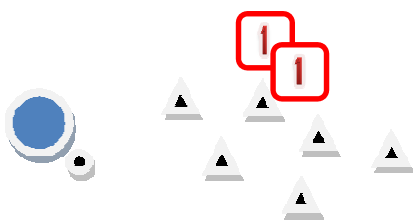


1 point = réussir 5 fois
d'affilée « le contrat »

B) Parcours technique (10 min)

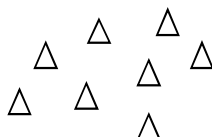
- Consignes :
- 1- Slalom à travers des obstacles
 - 2- Ballon tenu des 2 mains un appui dans chaque repère
 - 3- Frappe dans le but sans toucher le sol

Alternance sur la conduite et la frappe (pied gauche, pied droit)



C) Précision (10 min)

Consignes : L'enfant doit avec une passe intérieur du pied ou par une frappe coup du pied faire tomber des cibles (jeu du bowling). Possibilité d'augmenter la difficulté en augmentant les distances.





PROGRAMME D'ENTRETIEN



U6-U7

SÉANCE 3 : LA TECHNIQUE (30 mn)

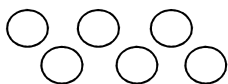
A) Parcours du combattant (10 min)

Consignes : 1- Pied gauche, pied droit dans les cerceaux (*).

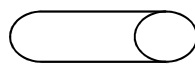
2- Passer sous le tunnel en rampant (*).

3- Passer par-dessus les obstacles (*).

4- Effectuer une roulade avant (*).



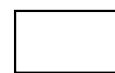
1



2



3



4

(* N'hésitez pas à rajouter des obstacles et à effectuer le parcours avec ballon à la main.

B) Dribble et enchaînement (10 min)

Consignes : Conduite de balle jusqu'au plot, effectuer une feinte puis une frappe de balle libre

1- Crochet de l'intérieur du pied droit + frappe puis crochet de l'intérieur du pied gauche + frappe

2- Crochet de l'extérieur du pied droit + frappe puis crochet de l'extérieur du pied gauche + frappe

3- Faire passer le ballon à droite du plot, contourner le plot de l'autre côté + frappe et inversement

4- Faire passer mon ballon par dessus le plot + frappe



Une fois à l'aise avec ses feintes, vous pouvez effectuer d'autres gestes.

C) CHALLENGE... (10 min)



Consignes : Ballon au pied sur une distance de 3m, déposer votre ballon dans une poubelle sans que le ballon ne touche le sol.

*Validation du défi uniquement sur vidéo envoyé à votre responsable (au 0603193051 ou à jeremybfc14@aol.fr).