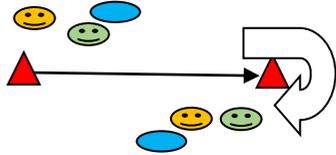
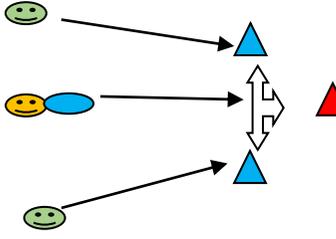
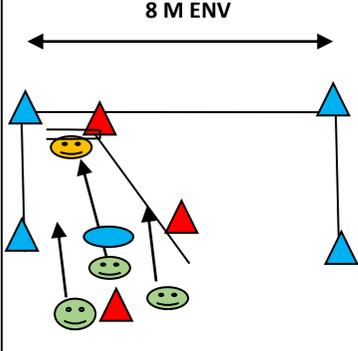


FICHE DE SEANCE

Public : U7 **Objectif de séance :** être capable d'apporter des solutions au porteur en proposant un relai dans l'avancée **Matériel :** 20 Plots +plots terrain+ 13 Ballons + 2 boucliers

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
Echauffement « Brouette à 3 » « Exercice Trio »	20 min	Augmentation progressive du rythme cardiaque - Eviter les blessures – Aborder la thématique du soutien de façon ludique	En relai sur une distance de 15 M env : 2 joueurs démarrent et un relai attend à mi-parcours pour prendre le relai du porteur 3 joueurs N°1/2/3 se tiennent par les épaules et celui en bout porte le ballon sous le bras> Le trio va de A > B (distance 10 m) et le ballon est porté par N°1 et au point B doit être porté par N°3	Ne pas avancer trop vite pour faire tomber la brouette. S'écarter sur l'arrière ou le côté pour laisser la place au relayeur Ne pas faire tomber le ballon, réfléchir à une transmission « réussie » Arrivée groupée bras dessus l'épaule du partenaire	Un relai réussi sans perte de temps. Arriver à 3 sur la ligne Faire une course droite	Faire un parcours oblique ou sinueux
Exercices techniques « Passe relai »	20 mn	Etre capable de suivre un joueur dans sa course	2 - Relai à 2 par équipe de 6/7 : Deux joueurs de chaque équipe en action, le porteur donne le ballon en arrière arrivé au plot et reviens se placer 	Suivre son partenaire et inverser les rôles - Ne pas faire tomber le ballon	Faire passe en arrière – tendre les bras > se retourner	Mettre obstacle sur la course + Varier le nombre de joueurs - Varier sens transmission (imposer ou non)

<p>« Passe Gauche droite »</p>		<p>déplacement/notion espace en gardant le principe de soutien</p>		<p>Le porteur arrive entre les deux plots bleus et donne son ballon au mieux placé de sa propre initiative</p>	<p>Faire passe en arrière – tendre les bras > se retourner – Analyser qui est le mieux placé pour donner sa balle</p>	<p>On varie les distances et les axes de déplacement</p>
<p>PAUSE RECUP > boire – Temps calme</p>	<p>5 à 10 min</p>	<p>Se RE concentrer sur phase suivante</p>	<p>Mettre les joueurs en Etoile dos au sol ou assis en cercle</p>	<p>Temps calme – fermer les yeux et penser à une chose agréable</p>		<p>Exercice de respiration</p>
<p>Situation tactique « L'entonnoir ou passe au large »</p>	<p>20 min</p>	<p>Etre capable : Aller au contact (sur le plastron) se retourner et transmettre la balle en arrière. Suivre le porteur de balle</p>	 <p>Vague de 3 joueurs X 3</p>	<p>Ne pas franchir les limites du terrain / carré – Une fois transmis aller marquer derrière la ligne – Se placer derrière ou à droite du porteur – Transmission de main à main ou passe selon niveau</p>	<p>Donner la balle dans de bonnes conditions et dans le bon tempo</p>	<p>Changer de sens > à droite déviation à gauche ou travail axial avec choix du joueur</p>
<p>Match à thème</p>	<p>10 à 15 min</p>	<p>Etre capable de donner un ballon vers l'arrière en passe ou en transmission</p>	<p>Terrain 15 x 30 m</p>	<p>1 - Le but est de faire une passe avant de marquer – 2 - Suivre le porteur de balle</p>	<p>Analyse des soutiens – de la vision du jeu du porteur</p>	