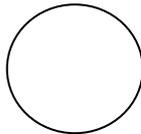
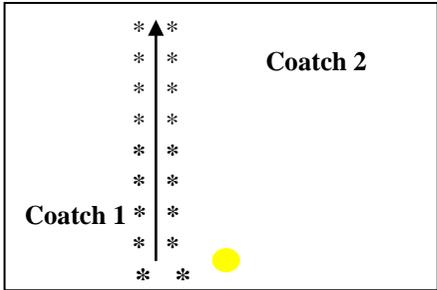
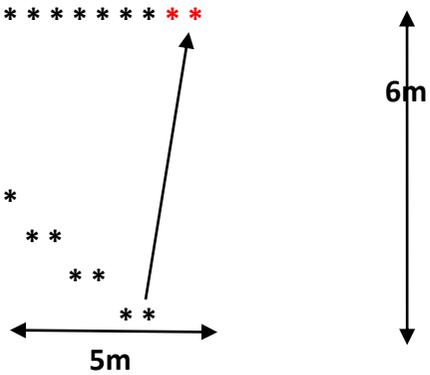


**FICHE DE SEANCE**
**Public : U7**
**Objectif de séance :** Être capable d'effectuer et de réceptionner une passe en mouvement

**Matériel :**

1 sac de 15 ballons, 40 plots blancs, 15 plots rouge / jaune / bleu, 2 cônes jaunes, 2 piquets slalom, 4 mini haies de saut, 4 cônes troués 40 cm avec 2 barres, 6-10 chasubles

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
<b>Echauffement</b>	15 min	Être capable de faire une accélération en vue de la passe en mouvement	* * * * * 6 mètres * * * * * 	Echauffement en 3 temps : - effectuer des AR d'un plot à l'autre (talon fesse/montée de genoux/pas chassé - orienté vers entraîneur) - échauffement articulaire par des rotations (en cercle) - réaliser un parcours avec des passes en mouvement	Accélération progressive Echauffement par rotation articulaire	1 enfant guide les autres pour l'échauffement par rotation articulaire
<b>Exercice technique</b>	20 min	Être capable de faire une passe et réceptionner le ballon en mouvement avec des partenaires à l'arrêt	1/ aller passe vers la droite / retour  passe vers la gauche	Prendre la balle en accélérant (coach 1) et faire la passe au coach 2 (au retour, récupérer le ballon au pied du coach 2 et l'amener à coté du cône jaune ●) 3 passages	PASSE DANS LA COLONNE : Accélération à la prise de balle Puis passe techniquement correcte (position mains bras bassin pied)	Varier les distances

<b>Situation tactique</b>	<b>15 min</b>	Être capable d'effectuer et réceptionner une passe avec des partenaires en mouvement		Après un engagement TAP, se faire des passes permettant au dernier attaquant de la ligne de marquer l'essai derrière plot **  3 lignes d'enfants 3 passages passe à droite / passe à gauche Variation de position des enfants dans la ligne	Accélération à la prise de balle Puis passe techniquement correcte (position mains bras bassin pied) en avançant  Continuer sa course quand la passe est effectuée	Faire varier la distance (chacun recule ou avance d'un pas)  Faire s'éloigner ou se rapprocher les enfants pour allonger / raccourcir la passe +/- déplacer plot *  Les coachs peuvent simuler à 1 ou 2 une défense (toucher)  Mettre des portes (plots/jalons) à franchir avant de faire la passe
<b>Match à thème</b>	<b>20 min</b>	Être capable de faire une passe en avançant	Terrain 30*15	Match  Le ballon doit circuler par des passes <u>en mouvement</u> entre joueurs	1 tenu supplémentaire si plusieurs (> 3) passes faites ou réceptionnées  Essai non validé si absence de passe (et donc passe obligatoire après tenu)	Pour moins de placages adverses et donc plus de passes, élargir le terrain