



## **Soccer pré-novice (enfants nés en 2006)**

### **PROGRAMME U-04**

Un programme d'éveil sportif axé sur des jeux à saveur technique et des minis matchs. Le groupe sera mixte. Le plan favorise la socialisation en général et les ateliers permettront de développer les qualités suivantes :

- 1- Développement de la coordination des mouvements et de la vision
- 2- Amélioration de la condition physique cardio-vasculaire
- 3- Apprentissage de base du soccer
- 4- Acquisition de rudiments tactiques
- 5- Éveil à l'esprit d'équipe

### **Et le tout en s'amusant!!!**

Chaque séance comprendra les étapes suivantes :

- 1- Échauffement et un jeu visant à développer le cardio (tag, course à relais, sauts dans des cerceaux, etc.), 10 minutes
- 2- Jeu avec le ballon (Pirates, remplir ma maison, soccer à 4 buts, éperviers, espace libre, 4 coins à 3, sortir le ballon). 15 minutes
- 3- Exercice technique (drible entre les cônes, passes en ligne droite, passe en triangle, frappe vers le but, etc.) 15 minutes
- 4- Mini match (20 minutes)

Les joueurs auront de plus l'opportunité d'aller jouer occasionnellement avec les U5 comme réservistes.

Une évaluation sera faite à la fin de la saison.

### **Inscription et renseignements**

Courriel : [recreatif@soccerst-hubert.com](mailto:recreatif@soccerst-hubert.com)

Boîte vocale: (450) 656-7622