

JEU A EFFECTUER EN CAS DE NOMBRE IMPAIR D'EQUIPES SUR LE PLATEAU

U6/U7



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
Active
Laisser jouer, observer, questionner

MOYENS ASSOCIÉS	Coordination motrice
-----------------	----------------------

IMPACT CHARGE MENTALE	-					+
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	-					+

FACILE
BASE
DIFFICILE

SURFACE	
Long	12 m
Larg	15 m

DURÉE TOTALE
10' à 15'

SÉQUENCE
2 x 5'

EFFECTIF	
Joueurs	6
● 5	● -
● 1	GB -

MATÉRIEL	
#####	-
###	-
!	-
🚫	-
🚫	-
⚽	×
⚽	×
📏	-
→	déplacement
→	conduite
→	passe / tir

PLATEAU 1

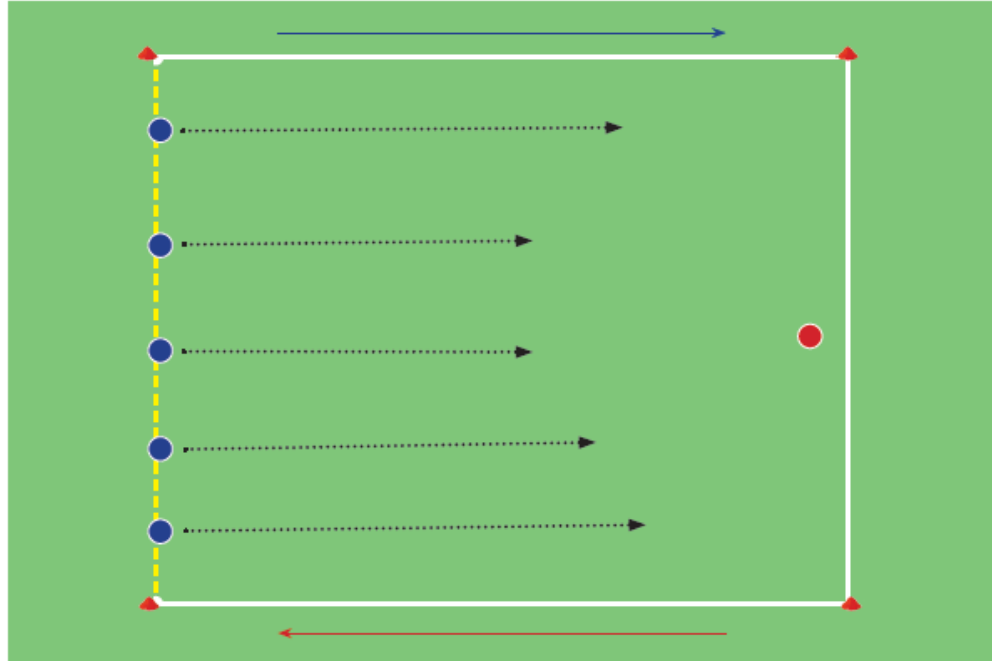
Samedi
03 Février

Et

PLATEAU 2

Samedi
17 Février

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer l'équilibre et la réactivité.
BUT(S)	Atteindre le côté opposé en premier = 1 point.
CONSIGNES	Tous les joueurs partent en même temps d'un côté du terrain. Les joueurs doivent traverser le terrain. Un joueur de dos placé de l'autre côté du terrain jongle trois fois (pied-main) en comptant à voix haute « 123 soleil » et se retourne. À ce moment là, les joueurs doivent stopper leur course et rester immobiles, jusqu'à ce que le joueur se retourne et se remette à compter. Si un joueur est vu en mouvement il retourne au départ. Veiller à : - équilibrer et structurer les équipes. - compter les points et valoriser les réussites.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (VEILLER À...)	
Reconnaître son camp. Acquérir le sens du jeu. Découvrir la cible et l'adversaire.	
INDIVIDUELS (VEILLER À...)	
Réagir vite. S'équilibrer.	

VARIABLES
Ballon dans les mains. Obligation de rester sur un appui. Le ballon peut continuer de rouler.

TRANSITIONS
À LA PERTE
À LA RÉCUPÉRATION



JEU A EFFECTUER EN CAS DE NOMBRE IMPAIR D'EQUIPES SUR LE PLATEAU

U6/U7



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
Directive
Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

MOYENS ASSOCIÉS	Coordination motrice
IMPACT CHARGE MENTALE	-
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	-

FACILE
BASE
DIFFICILE

SURFACE	
Long	12 m
Larg	15 m

DURÉE TOTALE
10' à 15'

SÉQUENCE
n x 5 répétitions

EFFECTIF	
Joueurs	10
● 5	● -
● 5	GB -

MATÉRIEL	
#####	-
###	-
!	-
🚫	-
○	-
▲	×
⚽	×
■	-
→	déplacement
→	conduite
→	passe / tir

PLATEAU 3

Samedi
23 Mars

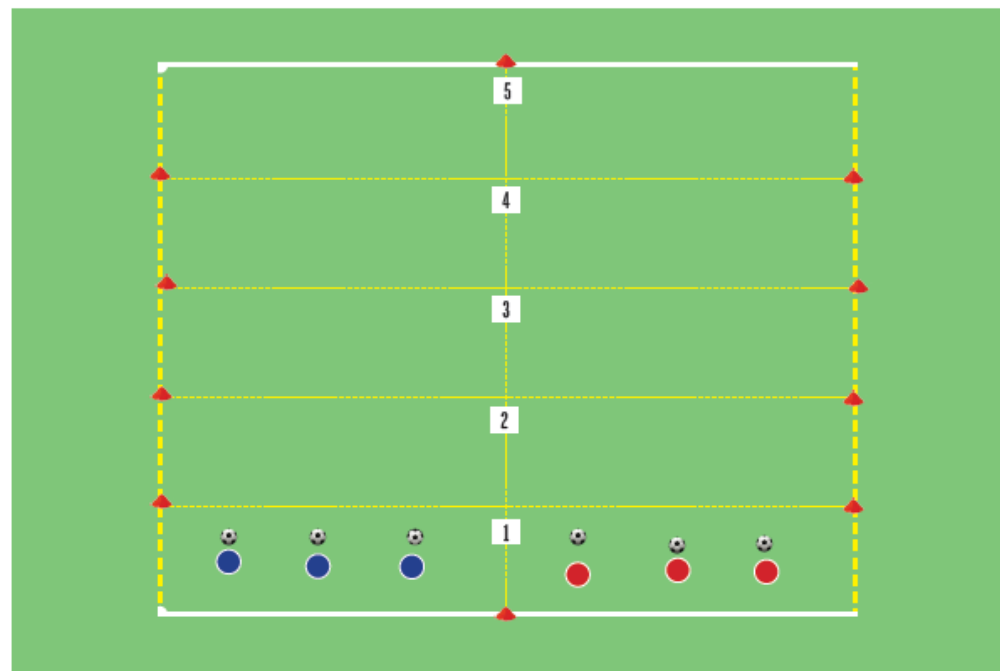
Et

PLATEAU 4

Samedi
06 Avril

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maîtrise technique par le jonglage.
BUT(S)	Arriver en zone 5 en 2' maximum.
CONSIGNES	<p>1 ballon par joueur. Pour monter d'une zone, le joueur doit réaliser un contrat 3 fois.</p> <p>Contrat 1 : je frappe ma balle et je la récupère à la main. Contrat 2 : je frappe ma balle, 1 rebond, je frappe ma balle, 1 rebond, je frappe ma balle, je la récupère à la main. Contrat 3 : idem contrat 1 mais 2 contacts du pied. Contrat 4 : idem contrat 2 mais 2 contacts entre chaque rebond. Contrat 5 : idem contrat 1 mais 3 contacts du pied.</p>
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



COMPORTEMENTS ATTENDUS (VEILLER À...)

COLLECTIFS (VEILLER À...)

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Frapper le ballon du cou du pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée.
 Fixer le ballon du regard.
 Frapper le ballon au milieu et par en dessous (du bas vers le haut).
 Avoir la jambe alternativement semi-fléchie puis tendue au moment de la frappe.
 Avoir le pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général.
 Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.

VARIABLES

Contrat 1 dans chaque zone.

Contrat avec le pied faible uniquement.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION



JEU A EFFECTUER EN CAS DE NOMBRE IMPAIR D'EQUIPES SUR LE PLATEAU



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer les contrôles (au sol).

BUT(S) L'équipe qui marque le plus rapidement marque 1 point.

CONSIGNES Par groupes de 4, effectuer le cheminement imposé par l'éducateur.
Minimum 2 touches de balle par joueur.

Veiller à :

- vérifier le rythme et l'activité de tous les joueurs.
- compter les points et valoriser les réussites.
- organiser la rotation sur les différents postes.
- démultiplier les ateliers.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À...)

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Regarder le ballon.
Accélérer et orienter la prise de balle au sol, selon le sens ou les contraintes du jeu.
Laisser le ballon en mouvement pour enchaîner rapidement.
Accueillir le ballon au moment de l'impact.
Adapter la position du corps et utiliser une surface de contact large.
Dissocier haut et bas du corps si l'adversaire est présent.
Être sur des appuis dynamiques.

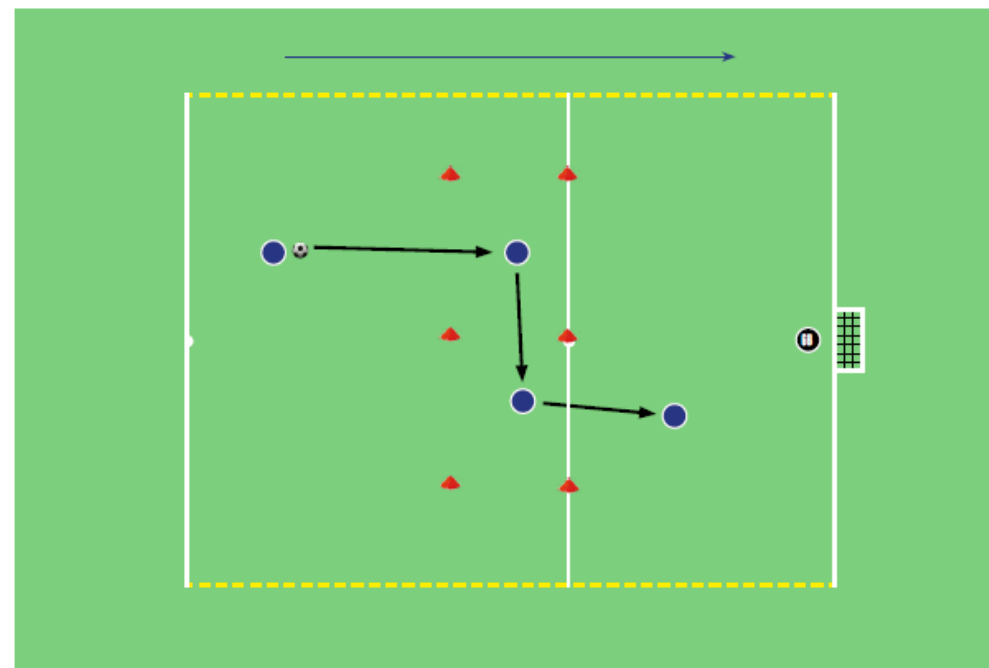
PHASE DE JEU

PRINCIPE DE JEU
MOYENS ASSOCIÉS

ON A LE BALLON - Conserver - Progresser

Créer et utiliser des espaces
Les contrôles (au sol)

IMPACT CHARGE MENTALE	-				+
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	-				+



VARIABLES

Libre dans le nombre de touches de balle.

3 touches de balle obligatoire pour chaque joueur.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

U6/U7

FACILE

BASE

DIFFICILE

SURFACE

Long	20 m
Larg	10 m

DURÉE TOTALE

10' à 15'

SÉQUENCE

n x 5 répétitions

EFFECTIF

Joueurs	5		
●	4	●	-
●	-	GB	1

MATÉRIEL

#####	-
#####	x
🚦	-
🚫	-
🚫	x
🚫	x
🚫	-
🚫	-
🚫	-
🚫	-
→	déplacement
→	conduite
→	passe / tir



PLATEAU 5

**Samedi
18 Mai**

Et

PLATEAU 6

**Samedi
01 Juin**