JEU DE DEBUT DE PLATEAU U7 - phase 2 - 2021 / 2022

JOURNEE 2 - Samedi 12 Mars 2022

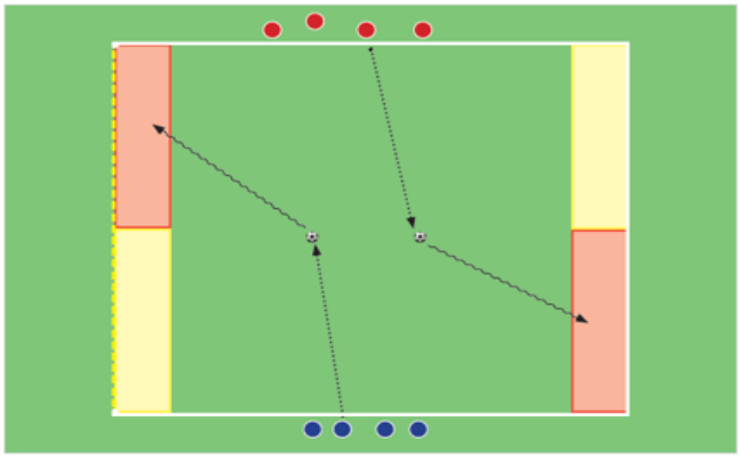
JEU N°2- Le béret

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	MOYENS ASSOCIÉS
Active Laisser jouer, observer, questionner	Coordination motrice

IMPACT CHARGE MENTALE
IMPACT CHARGE PHYSIQUE

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la réactivité.
BUT(S)	Défi gagné = 1 point pour son équipe.
CONSIGNES	Numéroter les joueurs de 1 à 4. À l'appel de leur numéro, les 2 joueurs vont chercher un ballon. Pendant ce temps, l'éducateur montre une couleur. Le premier qui stoppe son ballon dans la bonne zone marque 1 point. Veiller à : - équilibrer et structurer les équipes. - compter les points et valoriser les réussites.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE	
Long	12 m
Larg	15 m
DURÉE TOTALE	10' à 15'
SÉQUENCE	2 x 5'
EFFECTIF	
Joueurs	8
4	-
4	GB -

MATÉRIEL

	-
	-
	-
	-
	-
	×
	×
	×
	déplacement
	conduite
	passe / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À...)

Reconnaître son camp.
Acquérir le sens du jeu.
Découvrir la cible et l'adversaire.

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Réagir vite.

VARIABLES

Le ballon est porté.

Réaliser un appui/remise avec un partenaire avant de stopper le ballon.

TRANSITIONS

À LA PERTE

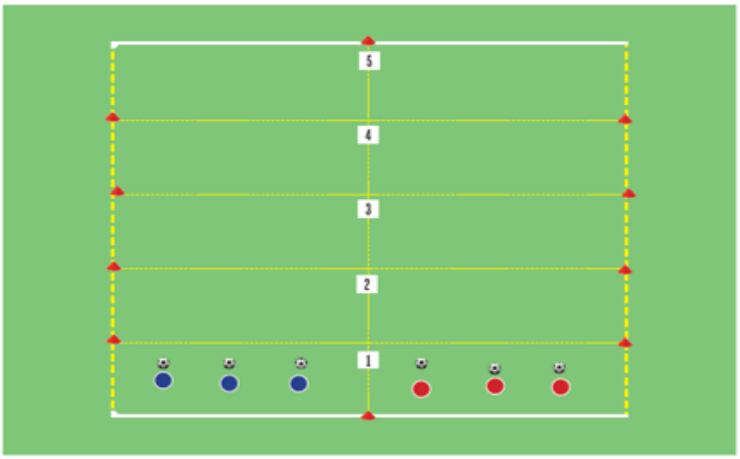
À LA RÉCUPÉRATION

Pour la surface du jeu: Utiliser la largeur d'un terrain de foot à 4, et les deux zones de relance protégée en profondeur

JEU a effectuer en cas de nombre d'équipes impair

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maîtrise technique par le jonglage.
BUT(S)	Arriver en zone 5 en 2' maximum.
CONSIGNES	1 ballon par joueur. Pour monter d'une zone, le joueur doit réaliser un contrat 3 fois. **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.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



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

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