

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



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

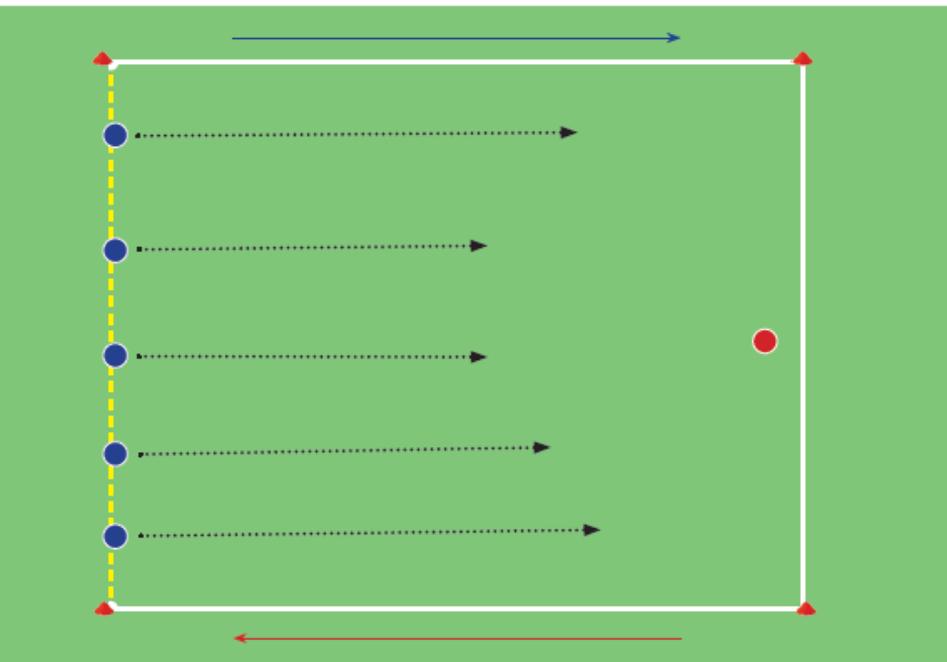
6

● 5

● 1

GB

MATÉRIEL



PLATEAU 1

**Samedi
31 Janvier**

Et

PLATEAU 2

**Samedi
07 Mars**

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer l'équilibre et la réactivité.
BUT(S)	Atteindre le côté opposé en premier = 1 point.
CONSIGNES	<p>Tous les joueurs partent en même temps d'un coté du terrain. Les joueurs doivent traverser le terrain. Un joueur de dos placé de l'autre coté 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.</p> <p>Veiller à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - équilibrer et structurer les équipes. - compter les points et valoriser les réussites.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	

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

VARIABLES	TRANSITIONS
Ballon dans les mains.	À LA PERTE
Obligation de rester sur un appui. Le ballon peut continuer de rouler.	À LA RÉCUPÉRATION



U6/U7

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 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...)

Fraper 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.

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

×

○

●

×

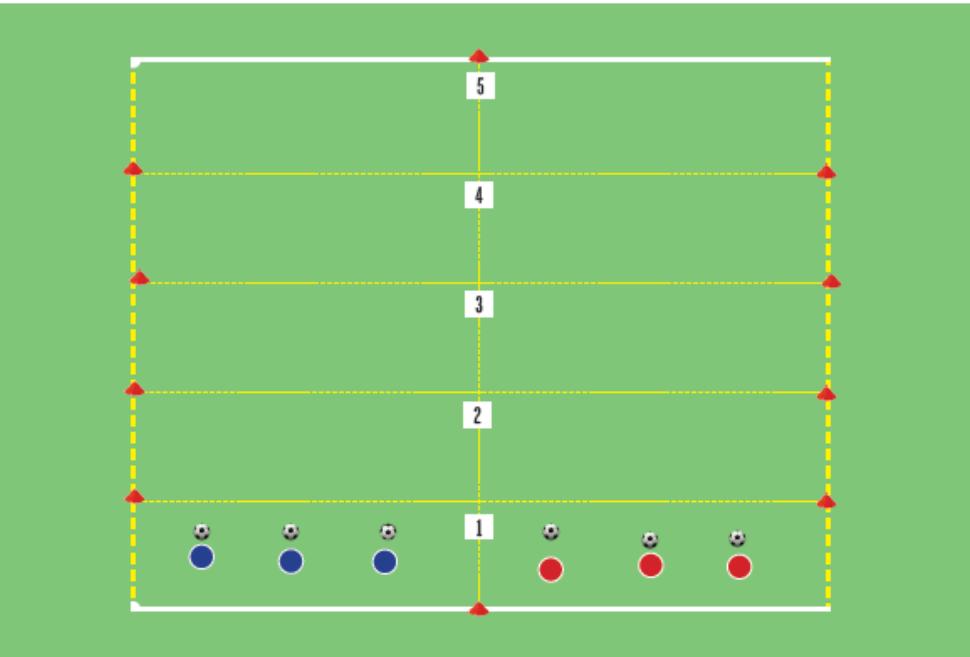
○

●

→ déplacement

→ conduite

→ passe / tir



VARIABLES

Contrat 1 dans chaque zone.
 Contrat avec le pied faible uniquement.

TRANSITIONS

À LA PERTE
 À LA RÉCUPÉRATION



U6/U7

PLATEAU 3

**Samedi
21 Mars**

Et

PLATEAU 4

**Samedi
04 Avril**

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



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

PLATEAU 5

Samedi
09 Mai

Et

PLATEAU 6

Samedi
06 Juin

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

FACILE

BASE

DIFFICILE

SURFACE

Long 20 m

Larg 10 m

DURÉE TOTALE

10' à 15'

SÉQUENCE

$n \times 5$ répétitions

EFFECTIF

Joueurs 5

● 4

● -

● GB 1

MATÉRIEL

#■■■■■ -

:■■■■■ ×

—○— -

▲—○— -

○—○— -

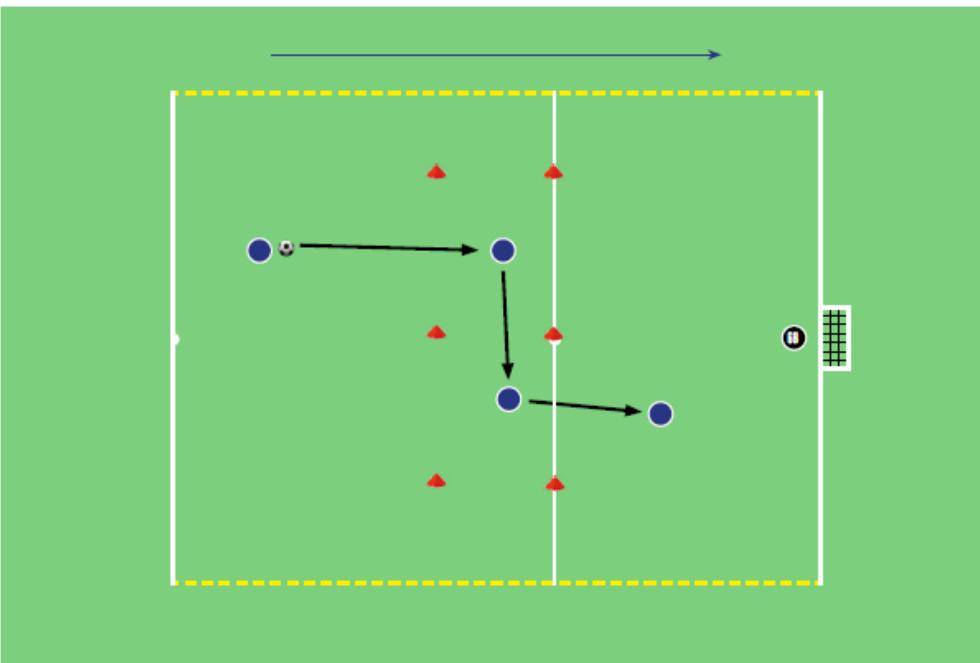
●—●— ×

■■■■■ -

.....→ déplacement

~~~→ conduite

→ passe / tir



## 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