

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	
#####	-
###	-
⚑	-
⚠	-
○	-
⚔	×
⚽	×
■	-
→	déplacement
→	conduite
→	passe / tir

PLATEAU 1

Samedi
31 Janvier

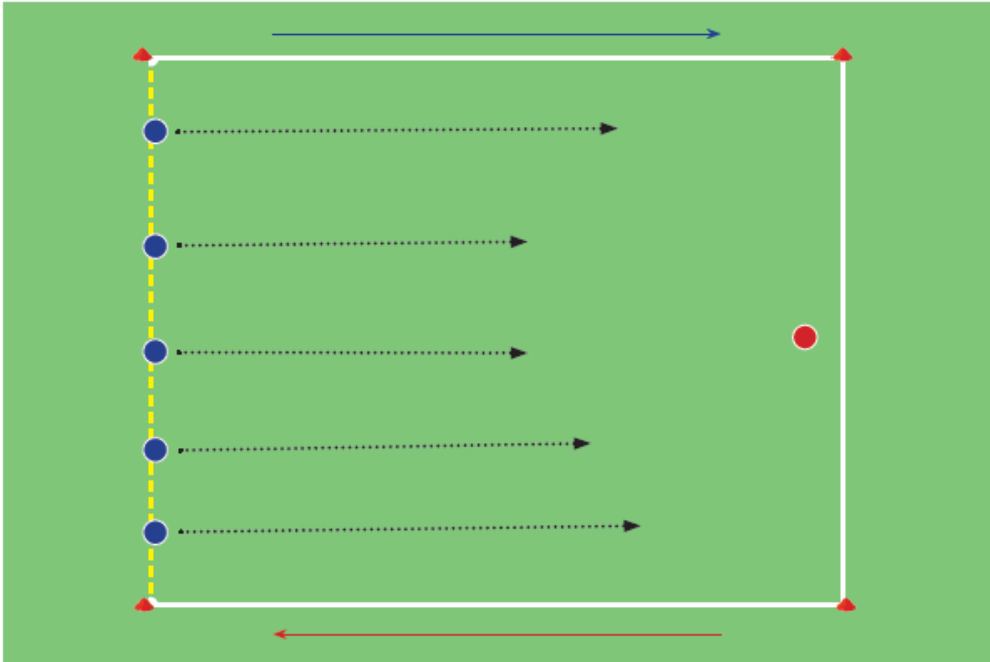
Et

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



VARIABLES	TRANSITIONS
	À LA PERTE
Ballon dans les mains.	
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

MOYENS ASSOCIÉS

Coordination motrice

IMPACT CHARGE MENTALE

-

-

-

+

IMPACT CHARGE PHYSIQUE

-

-

-

+

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la maitrise 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

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

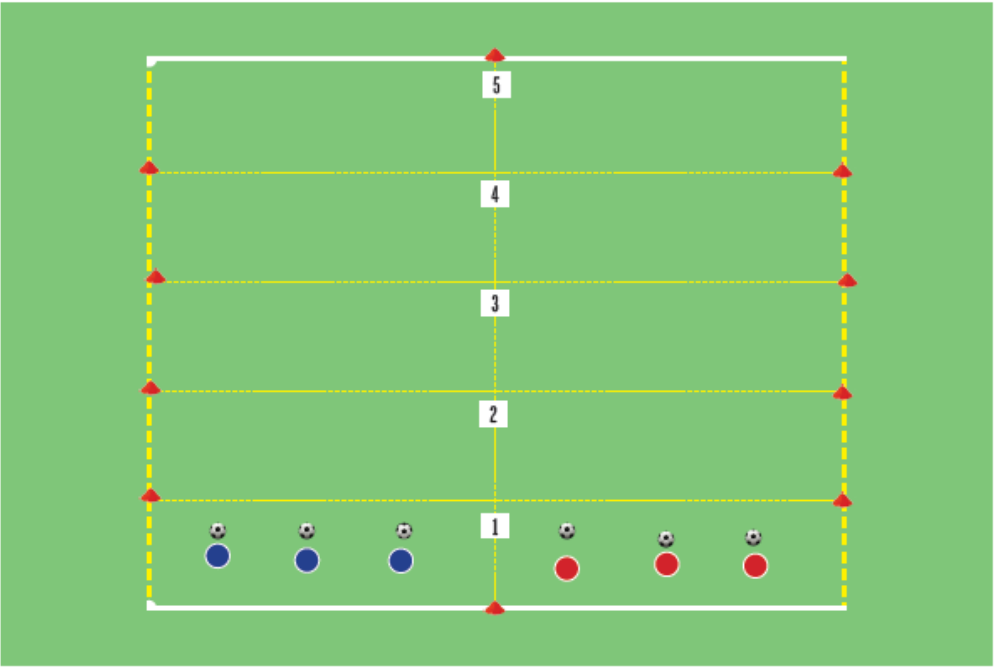
Contrat 1 dans chaque zone.

Contrat avec le pied faible uniquement.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION



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 -

5 GB -

MATÉRIEL

-

-

-

-

-

-

x

x

-

déplacement

conduite

passe / tir

U6/U7



PLATEAU 3

Samedi
21 Mars

Et

PLATEAU 4

Samedi
04 Avril

