

SEANCES U13

FEVRIER – Séance 1

* Quels objectifs ?

- Bien accueillir.
- Plaisir du jeu, faire jouer.
- Bien jouer.
- Développer :
 - la psychomotricité.
 - la technique (sous forme jouée).
 - le sens tactique.

* Quel contenu dans le séance ?

- Du jeu (matches) et des jeux.

* Comment organiser la séance ?

- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

A	- Psychomotricité : un parcours (10') et/ou un jeu (10') et/ou contrat évolutif de jonglage (10')
B	- Technique : une situation globale et/ou une aléatoire (20')
C	- Tactique : situation jouée (20')
D	- Match 7 x 7 : libre et/ou dirigé (20')

La même séance est proposée pendant un mois pour :

- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; margin: 0 auto;"> A1 10' </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> RELAIS SAVATE </div> <p>Objectifs : - Psychomotricité</p> <p>But : - 1 pt à l'équipe dont les 2 joueurs arrivent en premiers dans un cerceau</p> <p>Règles : - L'Éducateur annonce le nombre de cotés à faire avant de rejoindre les cerceaux (pas plus de 2 cotés). - Les joueurs touchent les bornes dans les coins en fonction du nombre de cotés annoncés (ex : 1 coté) - Départ au signal de l'éducateur. - Les joueurs qui ne passent pas, sont en attente dans un cerceau en retrait pour ne pas gêner.</p> <p>Variables : 1) Modifier le parcours (ex : revenir à la borne de départ) 2) Placer des obstacles sur le parcours. (portes, appuis...)</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; margin: 0 auto;"> A2 10' </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 100px; margin: 0 auto;"> JONGLAGE </div>	

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; margin: 0 auto;"> B 20' </div>	<p style="text-align: center; background-color: #e0ffe0; border: 1px solid black; padding: 5px;">CONDUITE DE BALLE</p> <p>Objectif : - Conduire et enchaîner.</p> <p>But : - Franchir une porte en conduite de balle et transmettre à son partenaire.</p> <p>Règles : - Ligne médiane franchie en conduite de balle : Par la porte centrale = 3 pts. Par une des portes latérales = 1 pt <i>Les points sont validés uniquement si le ballon est réceptionné par le partenaire.</i></p> <p>- Défenseur : à la récupération, immobiliser le ballon en conduite derrière une ligne = -1 pt aux attaquants</p> <p>Variables : 1) Porteur de balle touché = perte de balle. 2) passe en avant interdite.</p>	

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; margin: 0 auto;"> C 20' </div>	<p style="text-align: center; background-color: #e0ffe0; border: 1px solid black; padding: 5px;">AGRANDIR L'ESPACE DE JEU</p> <p>But : - Immobiliser le ballon en zone hachurée.</p> <p>Règles : - Stop balle en zone hachurée = 1 pt. - Jeu libre.</p> <p>Variables : 1) Possibilité de jouer vers l'avant uniquement si le ballon change de couloir. → Possibilité de jouer vers l'avant dans le même couloir uniquement si la passe est décisive. 2) La passe vers l'avant dans le même couloir est autorisée mais elle est réceptionnée en 1 touche. 3) Jouer avec la règle du hors jeu à la ligne médiane.</p>	

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; margin: 0 auto;"> D 20' </div>	MATCH
---	--------------

SEANCES U13

FEVRIER – Séance 2

*** Quels objectifs ?**

- Bien accueillir.
- Plaisir du jeu, faire jouer.
- Bien jouer.
- Développer :
 - la psychomotricité.
 - la technique (sous forme jouée).
 - le sens tactique.

*** Quel contenu dans la séance ?**

- Du jeu (matches) et des jeux.

*** Comment organiser la séance ?**

- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

A	Psychomotricité : un parcours (10') et/ou un jeu (10') et/ou contrat évolutif de jonglage (10')
B	- Technique : une situation globale et/ou une aléatoire (20')
C	- Tactique : situation jouée (20')
D	- Match 7 x 7 : libre et/ou dirigé (20')

La même séance est proposée pendant un mois pour :

- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

A1
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°3	<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">REPLIR LE CERCEAU VIDE</div> <p>Objectif : - Psychomotricité.</p> <p>But : - Déplacer les ballons.</p> <p>Règles : - +1 point au 1^{er} arrivé si le parcours est réalisé correctement. Déplacer les ballons à la main :(toujours commencer par le cerceau du milieu) - de 2 en 3 puis de 1 en 2. ou - de 2 en 1 puis de 3 en 2.</p> <p>Variables : 1) Passer dans la porte quand le joueur n'a pas de ballon. 2) Passer dans la porte quand le joueur a le ballon. 3) Passer 1 fois dans la porte au choix. 4) Passer 2 fois dans la porte au choix. 5) Prendre les ballons chez les adversaires et les ramener dans ses cerceaux. ... 6) Jouer au pied (conduite de balle).</p>	

A2
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°3	<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">REAGIR AU NUMERO</div> <p>Objectifs : - Notion de cible. - Notion d'adversaire. - Psychomotricité.</p> <p>But : - Marquer.</p> <p>Règles : - 1 but = 1 pt. - Chaque joueur à un numéro qu'il garde pendant toute la séquence. - L'Eduteur appelle un numéro et met un ballon en jeu.</p> <p>Variables : 1) Les 2 joueurs changent de cerceau à chaque passage et se replacent dans les 2 cerceaux des joueurs suivants. 2) Marquer en conduite de balle. 3) Appeler 2 numéros (notion de partenaire).</p>	

B
20'

TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; background-color: #e0ffe0;"> LE JEU DE TETE : Travail Global </div> <p>Objectif : - Travail du jeu de tête.</p> <p>But : - Marquer de la tête.</p> <p>Règles : - Passe à la main (bras cassé) en zone médiane et en zone défensive. - Porteur de balle inattaquable mais n'a pas le droit de courir avec le ballon. - En zone offensive on attaque et on défend de la tête. - Ballon qui tombe ou intercepté = changement de main. - 1 but = 1 pt.</p> <p>Variables : 1) Jouer avec des pivots près des corners qui centrent : à la main ou main-pied. 2) Interdiction pour les attaquants de pénétrer en zone offensive avant que le ballon n'y soit. 3) Jouer à la tête sur tout le terrain. 4) Toutes les remises en jeu se font main-pied.</p>	

C
20'

TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; background-color: #e0ffe0;"> SE PLACER ET REPLACER SUR AXE BALLON/BUT – CADRER LE PORTEUR – REDUIRE LES ANGLES ET INTERVALLES </div> <p>Objectif : - Travail défensif</p> <p>But : - Trouver les 2 joueurs cibles.</p> <p>Règles : - +1 pt aux attaquants, s'ils jouent avec leurs 2 pivots (1 aller-retour sans perdre le ballon). - Passes au sol obligatoires. - Passes entre pivots autorisées. - A la récupération, les défenseurs deviennent attaquants et jouent avec leurs pivots. - Séquences de 3'.</p> <p>Variables : 1) Limiter le nombre de contact(s) autorisé(s) aux pivots. 2) Interdiction au pivot de rendre au passeur. 3) Le passeur prend la place du pivot et le pivot rentre en jeu. 4) Jouer à 4x4 ou 5x5 en remplaçant les joueurs cibles par une zone inattaquable (stop-balle).</p>	

D
20'

MATCH