

SEANCES U13

MAI – 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.

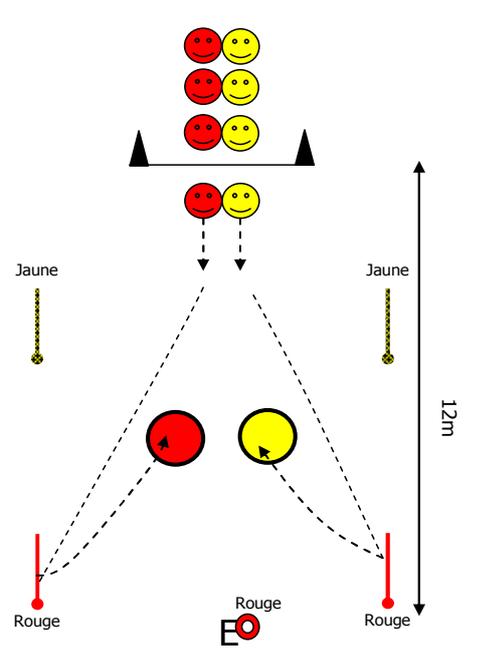
* Comment organiser la séance ?

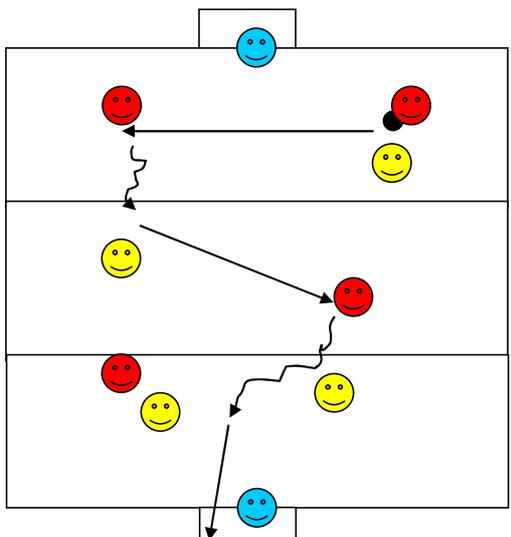
- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

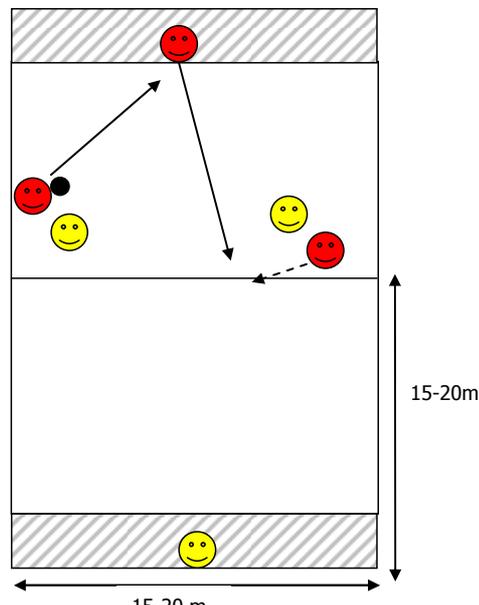
A	- Psychomotricité : un parcours (10') et/ou un jeu (10') et/ou contrat évolutif de jonglage (10')
B	- Technique : une situation globale et/ou une aléatoire (20')
C	- Tactique : situation jouée (20')
D	- Match 7 x 7 : libre et/ou dirigé (20')

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; background-color: #e0ffe0; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> REAGIR A LA COULEUR </div> <p>Objectif : - Psychomotricité</p> <p>Buts : - Effectuer le parcours plus rapidement que son adversaire.</p> <p>Règles : - 1 joueur de chaque équipe avance en trotinant vers le carré. A l'annonce de la couleur par l'Educateur, les 2 joueurs sprintent pour aller toucher le piquet de la bonne couleur. - 1 point au joueur (et à son équipe) arrivé le premier dans son cerceau après avoir touché la borne indiquée par l'Educateur.</p> <p>Variables : 1) Annoncer les 2 couleurs 2) Jouer avec des départs visuels (montrer une coupelle de couleur jaune ou rouge) 3) Jouer croisé (les joueurs doivent toucher les piquets qui sont de l'autre côté)</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; margin: 0 auto;"> A2 10' </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 20px; width: 100px; margin: 0 auto;"> JONGLAGE </div>	

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; margin: auto;"> B 20' </div>	<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> CONDUIRE ET ENCHAÎNER </div> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduite de balle + passe courte. <li style="padding-left: 20px;">+ dribble. <li style="padding-left: 20px;">+ tir. <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marquer. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 but = 1 point. - Ballon au sol. - Passage en zone supérieure obligatoirement en conduite. - Défenseurs fixes dans leur zone <p>Variable :</p> <p>1) Joueurs libres dans leurs déplacements.</p>	

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; margin: auto;"> C 20' </div>	<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> 2 contre 2 avec soutien </div> <p>Objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se démarquer de son adversaire. <p>Buts :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Immobiliser le ballon dans la zone de but adverse. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - +1 pt par ballon immobilisé. - Jeu libre - Chaque équipe peut s'appuyer sur un joueur soutien situé en zone de but. - Le joueur soutien ne défend pas l'accès à la zone de but. <p>Variable :</p> <p>1) Le joueur soutien entre en jeu (par une passe ou en conduite) et est remplacé par le partenaire qui l'a sollicité.</p>	

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

SEANCES U13

MAI – 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 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).

LES OISEAUX DE PROIE

Objectifs :

- Notion de cible.
- Psychomotricité.

But :

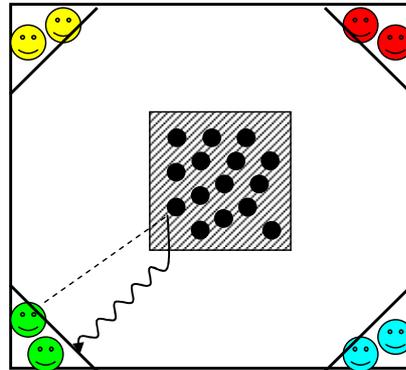
- Aller chercher le plus de ballons possible et les ramener dans son nid.

Règles :

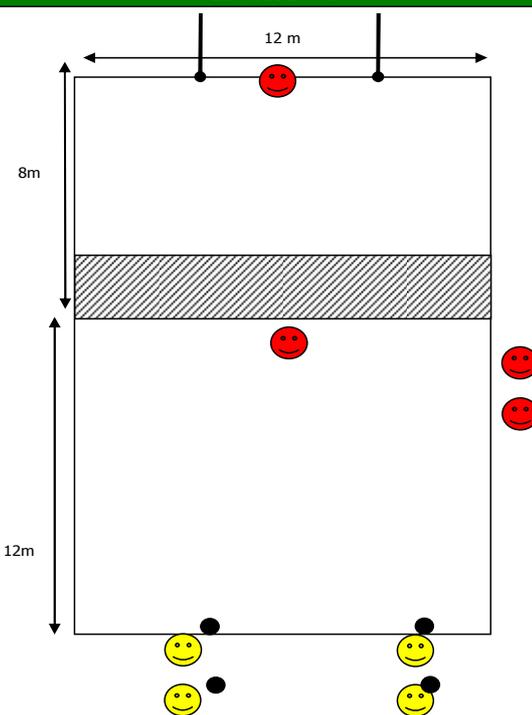
- Tous les joueurs partent ensemble.
- Les ballons sont ramenés en conduite de balle.
- 1 point par ballon dans le nid. Ne pas jouer au-delà d'une minute.

Variables :

- 1) Jouer à la main.
- 2) Rajouter des obstacles et imposer un itinéraire à l'aller et/ou au retour.
- 3) Possibilité de « voler » des ballons dans les nids adverses.



A1
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°2	<div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">A DEUX POUR MARQUER</div> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Notion de partenaire - Notion d'adversaire. - Psychomotricité. <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arriver en zone hachurée sans se faire toucher et sans sortir du terrain puis marquer <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 pt à chaque but. - ballon à la main jusqu'à la zone hachurée puis au pied - Le défenseur ne peut pas entrer dans la zone hachurée. - Compétition sur X passages en inversant les équipes (attaquants et défenseurs). <p>Variable :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jouer au pied du départ 	

A2
10'

TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> 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>	

B
20'

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> C 20' </div> <p>Objectif : - Coordonner prise d'appui et course de soutien.</p> <p>But : - Marquer.</p> <p>Règles : - But = 1 pt. - Toutes les passes en avant réceptionnées dans le carré hachuré sont utilisées sur un contact. - Hors-jeu dans les 13m.</p> <p>Variable : 1) Le réceptionneur d'une passe en avant dans le carré hachuré peut jouer librement s'il est orienté face au jeu ou « SEUL ! ».</p>		

D
20'

MATCH