



Quelques rappels pédagogiques pour la reprise 2020



Accueil, animation et contenus U11

En préparation : Les 3 P

- Je Planifie pour l'ensemble des groupes la séance
- Je Propose pour chaque atelier **au moins 2 à 3 niveaux**
- Je Prépare mon matériel – J'aménage les espaces de travail – j'anticipe les effectifs

Animation pédagogique :

Option 1 : Je tourne sur les ateliers **avec mon groupe qui constituera la base de mon équipe**

Je n'hésite pas à faire changer de groupe un ou plusieurs joueurs pour les voir, pour les récompenser, pour les faire progresser...etc.

Accueil séance :

Port du masque au début de la séance

- Bien préciser le lieu de rassemblement..... **Etre rigoureux sur le protocole sanitaire COVID 19**
- Tous les joueurs partent ensemble sur le terrain
- Je récence les présences, les joueurs sont assis
- Je présente les éducateurs, la séance et ses objectifs, les groupes de travail et l'atelier

Sur la reprise : **soit sur 4 à 5 semaines**

Vous pouvez répéter les contenus sur 2 à 3 semaines

4 procédés à mettre en place sur chaque séance 1H30

L'atelier technique ou la motricité peuvent faire figure

d'échauffement

1/ **Ateliers techniques** : Généralisés ou au poste.....Ici vous pouvez solliciter **l'endurance**

Durée : 15 mn 3 à 4 séquences de 3 à 5 mn

Ex : parcours technique (plusieurs gestes) , circuits techniques (même geste) ; ateliers avec déplacement(S)



2/ **Ateliers motricité** (avec ou sans ballon)..... Ici vous pouvez solliciter **La force ou l'endurance ou la vitesse**

Ex : saut + geste technique , appuis (latte-échelle-cerceaux) + geste technique , courses avt-arr/ droite/gauche + geste technique , Circuit training (enchainement de sauts ou d'appuis) etc.. **Durée : 15 mn 3 à 4 séquences de 3 à 5 mn**

ou



2/ **La situation tactique** : ex 2 c 1 , 3 c 1 , 1 c 2 , 3 c 2 , 2 c 3 etc....

L'idée est de répéter et de résoudre un problème de jeu dans la zone concernée et au poste

Durée : 15 mn , Durée de l'action :10 à 15''max

3/ **Jeu réduits** (2 c 2 à 4 c 4 max) avec appuis ou sans appuis , avec une ou plusieurs cibles

Ici vous pouvez solliciter : **adaptation tactique off et/ou def** , de façon intense et répétée **l'endurance puissance**

Pensez à organiser ces petits jeux : Ex 4 joueurs , 2 – 2 ou 3 – 1 ou 1 2 1 comme ça les joueurs évoluent à différents postes après chaque séquence) **Durée : 15 mn , Durée 2 à 3' max**

4/ **Grand Jeu** (4c4 à 8c8)

Ici vous pouvez solliciter : **adaptation tactique off et/ou def** , en système de jeu , **Pensez à organiser ces petits jeux**Vous pourrez ici travailler l'animation offensive et défensive, vos phases de jeu

Durée : 20 à 30 mn séquences de 6 à 10 mn

Bilan + retour au calme (entre chaque atelier pensez à l'hydratation, les étirements voire un peu de gainage etc..)

Ex de planification de reprise 4 séances : 2 semaines

Séance 1	Passé à 3 losange	endurance	Motricité + Contrôle	Appui/force/vitesse	Jeux réduits 3 c 3	End Puissance	Jeux effectifs total
Séance 2	Circuit de passe	endurance	Motricité + Passe	Appui/force/vitesse	Jeux réduits 2 c 2 avec appuis	End Pui	Jeux effectifs total
Séance 3	Passé à 4 en carré	endurance	Motricité + tir	Appui/force/vitesse	Jeux réduits 1 c 1 avec appuis	End Pui	Jeux effectifs total
Séance 4	Circuit de passe (poste)	endurance	Motricité + Duel	Appui/force/vitesse	Jeux réduits 3 c 3 appuis	End Pui	Jeux effectifs total