

|  |           |           |                 |                                      |  |  |  |  |  |  |
|--|-----------|-----------|-----------------|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | CATÉGORIE | U11 / U13 | THEME TECHNIQUE | Prises de balles et passes / centres |  |  |  |  |  |  |
|--|-----------|-----------|-----------------|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|     |          |      |       |           |         |         |          |                      |                      |
|-----|----------|------|-------|-----------|---------|---------|----------|----------------------|----------------------|
|     |          |      |       |           |         |         |          |                      |                      |
| But | Coupelle | Plot | Zones | Mannequin | Ballons | Joueurs | Conduite | Déplacem sans ballon | Déplacem avec ballon |

| PROCÉDÉ ET OBJECTIF   | COMPORTEMENTS ATTENDUS  | Durée | Effectif | Surface | Méthode péda |
|---|---|-------|----------|---------|--------------|
| EXERCICE : Améliorer la motricité / proprio et les prises de balles et passes courtes   | Rythme continu<br>Fréquence stable<br>Equilibre avec les bras<br>Relever le haut du corps<br>Dynamisme des appuis<br>Prise de balle intérieur pied<br>Passe claquée | 15'   | 8 à 12   | 30/30   | DIRECTIVE    |
| <b>BUT / CONSIGNES</b>  | <b>VARIABLES</b>  |       |          |         |              |
| Circuit technique en passe et suit. Les joueurs tournent dans le même sens que le ballon. 3 touches de balle (prise de balle + passe) maxi puis se déplacer au poste suivant en réalisant l'atelier de motricité :<br>1- Echelle de rythme : 1 ou 2 appuis, ou 2 ext et 2 int, etc. 2- un appui / cerceau en fonction de gauche et droite puis faire avec les couleurs. 3- Sauts de haies de face, de côté, à cloche pied, etc. 4- Pas chassés, recul frein, etc. | Changer sens de rotation des ballons et/ou des joueurs.<br><b>Les joueurs se déplacent dans le sens inverse des ballons</b><br>Modifier les ateliers de motricité   |       |          |         |              |

| PROCÉDÉ ET OBJECTIF   | COMPORTEMENTS ATTENDUS  | Durée | Effectif         | Surface | Méthode péda |
|---|---|-------|------------------|---------|--------------|
| EXERCICE : Améliorer les contrôles ou prises de balles + passes.  | Appuis dynamiques pour recevoir / Orienter le ballon directement sur la prise de balle / Passes claquées / Garder le ballon proche de soi / Lever la tête pour prendre l'information / Equilibre des bras | 20'   | 5 mini / atelier | 25 / 25 | DIRECTIVE    |
| <b>BUT / CONSIGNES</b>  | <b>VARIABLES</b>  |       |                  |         |              |
| Répartir les joueurs équitablement sur les différents postes. 3 touches de balles maxi par joueur.<br>Je donne le ballon dans la colonne où le passeur est allé (libre pour le joueur au lancement de l'atelier), et je me déplace dans une autre. Interdiction de suivre son ballon. Fixer un seuil "d'erreurs" à ne pas dépasser durant une période donnée. Exemple : maxi 3 erreurs en 1min. | Nombre de touches de balle libre<br><b>Faire l'atelier avec 2 ballons si 8 joueurs mini.</b><br><b>Il ne peut pas y avoir 2 déplacements consécutifs vers la même zone</b>                                |       |                  |         |              |

| PROCÉDÉ ET OBJECTIF   | COMPORTEMENTS ATTENDUS  | Durée      | Effectif | Surface | Méthode péda |
|---|---|------------|----------|---------|--------------|
| BIATHLON : EXERCICE : Améliorer le jonglage   | Toujours être en mouvement  | 20 minutes | Illimité |         | DIRECTIVE    |
| <b>BUT / CONSIGNES</b>  | <b>VARIABLES</b>  |            |          |         |              |
| Les joueurs se répartissent sur les différents ateliers et tournent dans le même sens en passant à l'atelier suivant. Faire un maximum d'ateliers. Un ballon par joueur.<br>Ateliers 1, 3, 5 et 7, X jonglages pied droit, gauche, tête et alterné (dès que le ballon tombe, 5 jongles pied/main à faire avant de reprendre le comptage).<br>Description des ateliers 2, 4, 6, 8 sur le schéma. | Faire plusieurs séquences<br>En équipe (augmenter les barèmes de réussite de chaque atelier).<br>Imposer un nombre d'essais max pour réussir l'atelier. (si échec, pénalité de X jongles pied main) |            |          |         |              |

| PROCÉDÉ ET OBJECTIF  | COMPORTEMENTS ATTENDUS   | Durée      | Effectif       | Surface     | Méthode péda |
|--|--|------------|----------------|-------------|--------------|
| EXERCICE : Améliorer les prises de balle et les enchaînements passes et centres.   | S'orienter pour voir, recevoir et donner / Passes claquées / Ballon en mouvement et orienté sur la prise de balle. / Recevoir en mouvement (se déplacer sur le temps de passe précédent) | 25 minutes | 1 gb + 5 à 20j | 1/2 terrain | DIRECTIVE    |
| <b>BUT / CONSIGNES</b>   | <b>VARIABLES</b>   |            |                |             |              |
| Passes et suit sur 2 buts. 2 schémas préférentiels à définir suivant le nombre de joueurs à disposition (prévoir 2 joueurs en attente au minimum pour chaque circuit).<br>Après la passe, les joueurs se déplacent au poste suivant. Les joueurs sont en 2 touches de balles minimum sauf sur la remise du circuit rouge.<br>Imaginer le schéma souhaité suivant son dispositif habituel, etc. | Faire le schéma noir puis le schéma rouge (travail de la remise) puis faire les mêmes schémas en supprimant la remise et passe en profondeur par une déviation.                          |            |                |             |              |