

	CATÉGORIE	U7 / U9	THEME TECHNIQUE	Conduite et maîtrise de balle					
--	-----------	---------	-----------------	-------------------------------	--	--	--	--	--

But	Coupelle	Plot	Zones	Mannequin	Ballons	Joueurs	Conduite	Déplacement sans ballon	Déplacement avec ballon

PROCÉDÉ ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda
EXERCICE : Motricité + conduite de balle	<p>Être dynamique, positionné sur l'avant des pieds, s'aider des bras pour le rythme et l'équilibre. Conduire son ballon en le gardant proche de soi, avec un maximum de contacts (1pas = 1contact)</p> <p>VARIABLES</p> <p>Faire plusieurs manches Modifier (diposition, rythmicité, etc) ou changer les ateliers de motricité (remplacer cerceaux par une échelle, mettre la haie de côté pour des sauts latéraux)</p>	15'	6 à 12	25 / 30	DIRECTIVE
BUTS / CONSIGNES					
<p>2 équipes s'affrontent et doivent marquer un maximum de buts durant le temps imparti. Départ ballon à la main, passage de cerceaux (1 pied dans chaque en alternant gauche et droite), saut de haie pied joint puis poser le ballon au sol et conduite de balle avant de tirer dans le minibus. Donner un repère pour l départ du suivant.</p>					
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE	Motricité, coordination				

PROCÉDÉ ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda
LES DÉMÉNAGEURS : EXERCICE de conduite	<p>Conduire son ballon en le gardant proche de soi, avec un maximum de contacts (1pas = 1contact), lever la tête régulièrement pour prendre l'information.</p> <p>VARIABLES</p> <p>Faire plusieurs manches Imposer la conduite d'un pied (gauche ou droit) ou d'une surface (intérieur, extérieur, semelle)</p>	15'	3 à 4j / équipe	25 / 30	DIRECTIVE
BUT / CONSIGNES					
<p>Ramener le plus rapidement possible, l'ensemble des ballons dans sa "maison". Au signal de l'éducateur, un joueur de chaque équipe pars en conduite dans une porte (gauche ou droite) au choix puis stoppe le ballon dans la zone. Le suivant part à son tour. Obligation d'alterner le passage dans les portes.</p>					
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE					

PROCÉDÉ ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda
EXERCICE : Conduite et maîtrise de balle	<p>Conduire son ballon en le gardant proche de soi, avec un maximum de contacts (1pas = 1contact), lever la tête régulièrement pour prendre l'information.</p> <p>VARIABLES</p> <p>Le dernier arrivé donne un cône au joueur qui termine 1er. Faire sous forme de relais par équipes de 2 ou 3 joueurs. Imposer la conduite d'un pied ou d'une surface.</p>	15'	Illimité	20 / 20	DIRECTIVE
BUT / CONSIGNES					
<p>Compétition individuelle. Réaliser le parcours le plus rapidement possible. Départ au signal de l'éducateur en faisant le tour du cerceau puis slalom entre les plots puis à nouveau un tour de cerceau. 1 point pour le premier. Faire à la main puis au pied.</p>					
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE					

PROCÉDÉ ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda
L'HORLOGE : Exercice de conduite et tir	<p>Conduire son ballon en le gardant proche de soi, avec un maximum de contacts (1pas = 1contact), lever la tête régulièrement pour prendre l'information.</p> <p>VARIABLES</p> <p>Inverser les rôles des équipes. Faire plusieurs manches Modifier le circuit.</p>	15'			
BUT / CONSIGNES					
<p>Bleu : En conduite, contourner le cerceau, passer dans la porte, puis passer le ballon sous la haie, passer dans une 2ème porte avant de réaliser un slalom et tirer au but. Le suivant part après passage de la haie. Jaune : En conduite faire X tours complet d'horloge en se passant le ballon. Un partenaire tente d'arrêter les tirs adverses.</p>					
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE					