

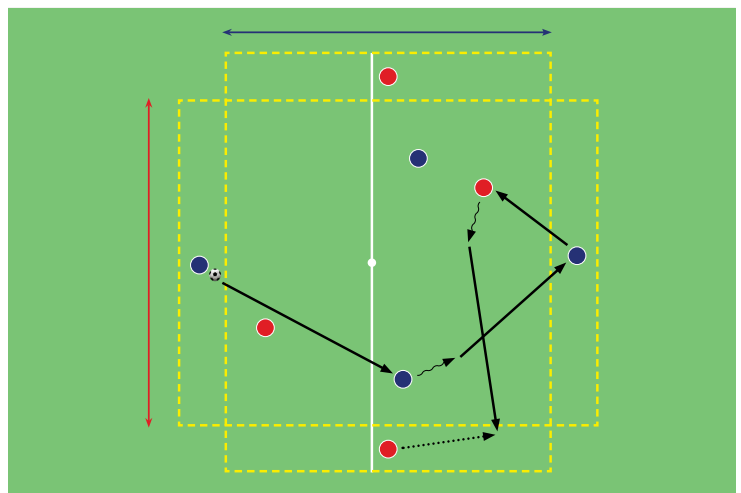


JEU n° 2
MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
Active
Laisser jouer, observer, questionner

PHASE DE JEU	ON A LE BALLON - Conserver - Progresser
PRINCIPE DE JEU	Jouer dans les intervalles et entre les lignes
MOYENS ASSOCIÉS	
IMPACT CHARGE MENTALE	- +
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	- +

U13
FACILE
BASE
DIFFICILE

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer la capacité des joueurs à voir et à jouer dans les intervalles et entre les lignes.
BUT(S)	Effectuer un maximum d'Aller-Retours entre les joueurs cibles. 1 Aller-Retour = 1 point.
CONSIGNES	Jeu au sol obligatoire. Veiller à : - équilibrer et structurer les équipes. - compter les points et valoriser les réussites.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE	
Long	20 m
Larg	20 m

DURÉE TOTALE	15' à 20'
--------------	-----------

SÉQUENCE	3 x 5'
----------	--------

EFFECTIF	
Joueurs	8
● (bleu)	4
● (rouge)	4
● (jaune)	-
● (gris)	GB -

MATÉRIEL	
	-
	-
	-
⚠	-
○	-
▲	×
⚽	×
	-
.....	déplacement
~	conduite
→	passe / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (VEILLER À...)	
	Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses.
INDIVIDUELS (VEILLER À...)	
	Porteur de balle : progresser quand l'espace est libre et déplacer le jeu quand il est bloqué.
	Non porteur de balle : se démarquer entre les lignes en étant orienté.

VARIABLES
Agrandir l'espace de jeu. Permettre au joueur cible de rentrer dans le jeu. Possibilité de ressortir le ballon au joueur en soutien.
Limiter les touches aux joueurs-cibles. La passe au joueur-cible se fait en une touche.

TRANSITIONS	
À LA PERTE	
À LA RÉCUPÉRATION	

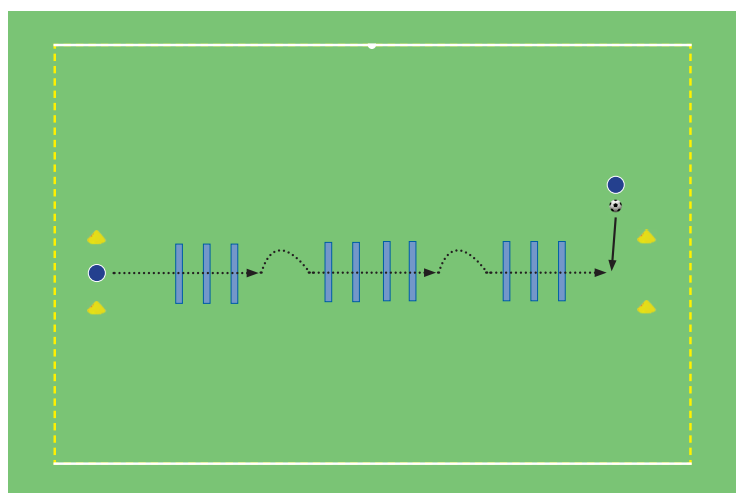


Exercice n° 1
MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
Directive
Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

MOYENS ASSOCIÉS	Coordination motrice
IMPACT CHARGE MENTALE	- +
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	- +

U13
FACILE
BASE
DIFFICILE

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer le rythme des appuis.
BUT(S)	1 point si le parcours est réalisé sans toucher les lattes. Alternance passage en appuis sur les lattes et foulées bondissantes entre les blocs de lattes.
CONSIGNES	Fixer un tempo (vite - lent - vite). Maintenir le rythme. Veiller à : - vérifier le rythme et l'activité de tous les joueurs. - compter les points et valoriser les réussites. - organiser la rotation sur les différents postes. - démultiplier les ateliers.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE	
Long	17 m
Larg	26 m

DURÉE TOTALE	15' à 20'
--------------	-----------

SÉQUENCE	n x 5 répétitions
----------	-------------------

EFFECTIF	
Joueurs	16
● (bleu)	8
● (rouge)	8
● (jaune)	-
● (gris)	GB -

MATÉRIEL	
	-
	×
⚠	-
○	-
▲	×
⚽	×
	-
.....	déplacement
~	conduite
→	passe / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (VEILLER À...)	
INDIVIDUELS (VEILLER À...)	
	Être sur l'avant du pied. Coordonner les bras par rapport aux jambes. Lever la tête - buste droit. Baisser le centre de gravité (lattes) et changer le rythme entre les lattes et les foulées bondissantes. Être concentré et équilibré. Coordonner la prise d'appui, la suspension et la frappe de la tête (casser le tronc). Prendre le ballon à son point le plus haut.

VARIABLES
Pas chassés entre les lattes. Varier le nombre d'appuis entre les lattes. Varier les types d'appuis entre les lattes. Formes compétitives.
2 appuis entre les lattes. Jouer 2 têtes consécutives. Changer le positionnement du ou des passeurs.

TRANSITIONS	
À LA PERTE	
À LA RÉCUPÉRATION	

