



## SEANCES U9

**\* Quels objectifs ?**

- Bien accueillir.
- Plaisir du jeu, faire jouer.
- Découverte du football.
- Développer la psychomotricité.
- Construire :
  - La notion de sens de jeu.
  - La notion de partenaire(s).
  - La notion d'adversaire(s).

**\* Quel contenu dans le séance ?**

- Du jeu (matches) et des jeux (jeux d'éveil - parcours).

**\* Comment organiser la séance ?**

- 6 séquences de 10 minutes (ateliers).
- Alternance d'ateliers de psychomotricité (A1-A2-A3) et de matchs (D).

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).

# DECEMBRE

**A1**  
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°1	<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"><b>EPERVIER</b></div> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Notion de cible.</li> <li>- Notion d'adversaire.</li> <li>- Psychomotricité.</li> </ul> <p><b>But :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Traverser le terrain sans se faire toucher ni sortir des limites.</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- +1 point aux éperviers par joueur touché ou sorti.</li> <li>- Les joueurs touchés ou sortis sont remis en jeu à chaque traversée.</li> <li>- Jouer sur 2-3 traversées : la paire d'éperviers qui a touché le plus de joueur au cumul des 2 ou 3 passages a gagné.</li> <li>- Les éperviers se replacent dans la moitié adverse (derrière les bornes) avant chaque traversée.</li> </ul> <p><b>Variable : pour les semaines suivantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disposer 6-8 cerceaux dans le terrain, et imposer aux joueurs de passer par 1 ou 2 cerceaux avant de rejoindre le camp en face</li> </ul>	

**D**  
10'

**MATCH 5 x 5 (maximum)**

**A2**  
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°11	<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"><b>L'HORLOGE</b></div> <p><b>Objectifs :</b></p> <p>Psychomotricité</p> <p><b>Buts :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Horloge</i> : réaliser un maximum d'heures</li> <li>- <i>2ème équipe</i> : effectuer un relais (1 passage par joueur) en un minimum de temps.</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Horloge</i> : chaque joueur contourne, ballon à la main, le piquet central et pose le ballon dans le cerceau avant de taper dans la main du partenaire suivant qui continue l'horloge.</li> <li>- Le porteur de balle suit son ballon et remplace le récepteur.</li> <li>- Annoncer « 1 Heure »,... « 2 Heures »... etc... chaque fois que le ballon repasse à la borne de départ.</li> <li>- Pendant ce temps, les joueurs de la 2<sup>ème</sup> équipe effectuent le ou les parcours (conduite de balle d'un carré à l'autre). Une fois le ballon arrêté dans le carré le joueur tape dans la main du suivant et s'assoit.</li> <li>- L'horloge est arrêtée dès que tous les joueurs sont assis.</li> <li>- Inverser les 2 équipes.</li> <li>- L'équipe qui met le moins de temps (« en heure ») pour effectuer le ou les parcours a gagné.</li> </ul> <p><b>Variables : pour les semaines suivantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Horloge</i> : une fois arrivé dans le cerceau avec le ballon, le joueur lance le ballon à son copain qui le réceptionne et fait de même.</li> <li>- <i>2ème équipe</i> : ajouter une porte sur les parcours.</li> </ul>	

**D**  
10'

**MATCH 5 x 5** (maximum)

**FRAPPER AVANT LA LIGNE**

**Objectifs :**

- Vivacité - Vitesse
- Psychomotricité spécifique (frappe ou conduite+frappe)

**Buts :**

- Frapper et marquer.

**Règles :**

- But=3 points
- La passe de l'éducateur déclenche le sprint du joueur qui doit frapper avant la ligne (schéma 1)  
Sinon, le joueur doit passer (en conduite) dans la petite porte et marquer de l'intérieur du pied au ras d'un poteau. (1pt) (schéma 2)

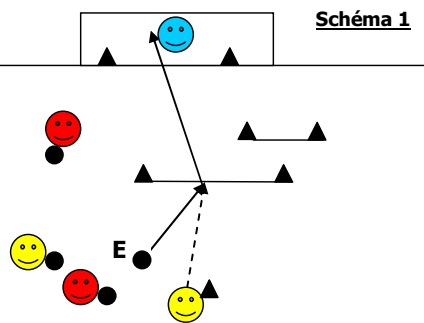
**Variables :**

- 1) Placer des obstacles sur le parcours (portes, appuis...) (voir schéma 2).
- 2) Modifier la position du passeur (ex : face au joueur...) (voir schéma 2).
- 3) Donner des ballons « mains pied » et demander au joueur de frapper avant ou pendant le deuxième rebond (volée ou demi-volée)

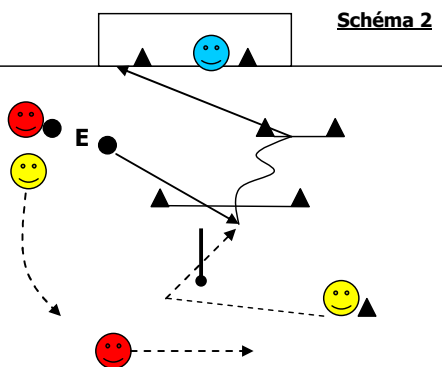
**Important :**

- Adapter à l'âge des joueurs la distance de frappe et de course.

**Schéma 1**



**Schéma 2**



**D**  
10'

**MATCH 5 x 5** (maximum)

**LES INDISPENSABLES DE L'EDUCATEUR**

- Matériel installé avant la séance + chronomètre et tenue adaptée
- Gestion des espaces en fonction du nombre de joueurs
- Gestion du temps
- Organisation permettant la répétition (quantité de travail)

Il faut tout mettre en œuvre pour que l'atelier soit l'occasion de vivre le plus de fois possible une situation donnée.