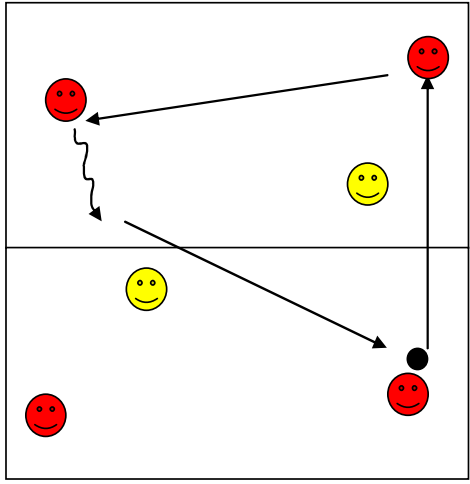
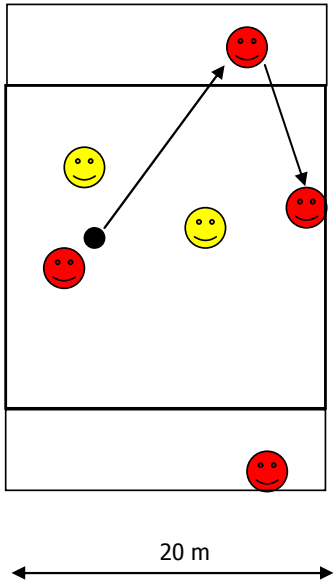


N°	TACHE	SITUATION
<p data-bbox="228 548 279 593">N°4</p>	<div data-bbox="327 280 790 336" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> PASSES COURTES : 4 x 2 </div> <p data-bbox="279 369 391 403">Objectif :</p> <ul data-bbox="279 403 454 436" style="list-style-type: none"> - Passes courtes. <p data-bbox="279 459 343 492">But :</p> <ul data-bbox="279 492 726 526" style="list-style-type: none"> - Conserver – progresser sur un aller-retour. <p data-bbox="279 548 375 582">Règles :</p> <ul data-bbox="279 582 766 739" style="list-style-type: none"> - Attaquants : 1 aller-retour = 1 pt. - Défenseurs : 1 échange : -1 pt aux attaquants - Ballon au sol. - Joueurs fixes dans leur zone <p data-bbox="279 795 391 828">Variable :</p> <ul data-bbox="279 828 710 862" style="list-style-type: none"> 1) Joueurs libres dans leurs déplacements. 	

B
20'

N°	TACHE	SITUATION
<p data-bbox="228 1288 279 1332">N°1</p>	<p data-bbox="279 1019 406 1052">Objectifs :</p> <ul data-bbox="279 1052 534 1097" style="list-style-type: none"> - Conserver, progresser. - le jeu dans l'intervalle <p data-bbox="279 1131 343 1164">But :</p> <ul data-bbox="279 1164 582 1198" style="list-style-type: none"> - Trouver les 2 joueurs cibles. <p data-bbox="279 1232 375 1265">Règles :</p> <ul data-bbox="279 1265 853 1422" style="list-style-type: none"> - +1 pt aux attaquants pour chaque aller-retour réussi entre les 2 joueurs cibles. - 1 pt aux défenseurs si, à la récupération, ils se font 2 passes. - Passes au sol obligatoires. - Joueurs « fixes » dans leur zone. <p data-bbox="279 1467 406 1500">Variables :</p> <ul data-bbox="279 1500 837 1612" style="list-style-type: none"> 1) Limiter à 3, 2, voire 1, le nombre de contact(s) autorisé(s) aux joueurs cibles. 2) Le joueur cible rentre dans le jeu, le passeur prend sa place. 	

C
20'

D
20'

MATCH

SEANCES U13

DECEMBRE – Séance 2

* Quels objectifs ?

- Bien accueillir.
- Plaisir du jeu, faire jouer.
- Bien jouer.
- Développer :

- la psychomotricité.
- la technique (sous forme jouée).
- le sens tactique.

* Quel contenu dans la séance ?

- Du jeu (matchs) et des jeux.

* Comment organiser la séance ?

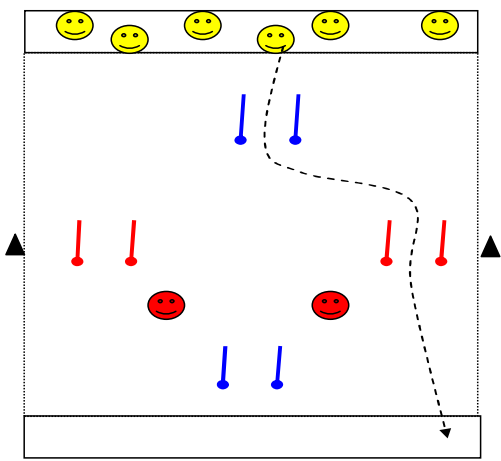
- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

A	Psychomotricité : un parcours (10') et/ou un jeu (10') et/ou contrat évolutif de jonglage (10')
B	- Technique : une situation globale et/ou une aléatoire (20')
C	- Tactique : situation jouée (20')
D	- Match 7 x 7 : libre et/ou dirigé (20')

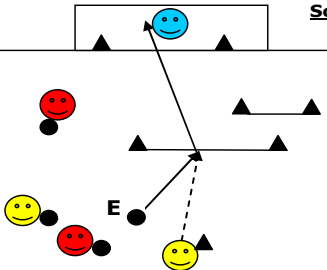
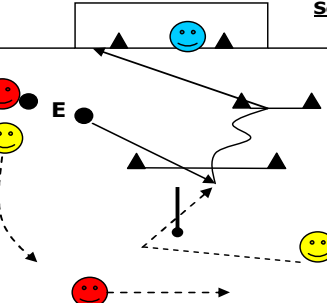
La même séance est proposée pendant un mois pour :

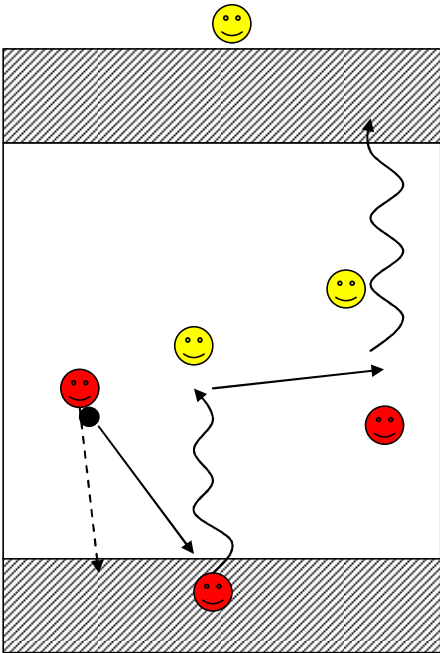
- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

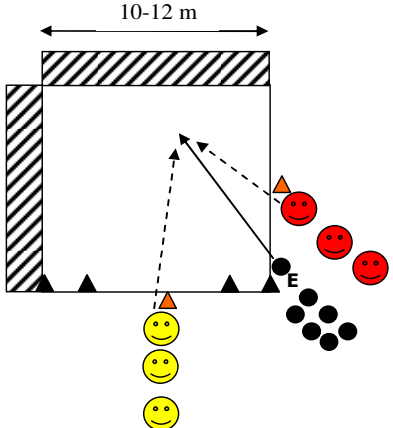
A1
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°1	<p style="text-align: center;">EPERVIER</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Notion de cible. - Notion d'adversaire. - Psychomotricité. <p>But :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Traverser le terrain sans se faire toucher ni sortir des limites. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - +1 point aux éperviers par joueur touché ou sorti. - Les joueurs touchés ou sortis sont remis en jeu à chaque traversée. - Jouer sur 2-3 traversées : la paire d'éperviers la plus performante a gagné. - Les éperviers se replacent dans la moitié adverse (derrière les bornes). <p>Variables :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Passer dans 1 porte. 2) Passer dans 2 portes (voir schéma). 3) Possibilité de se réfugier dans une maison (cerceau). 4) Possibilité de se réfugier dans une maison (cerceau) mais uniquement sur un pied. 5) Passer dans 2 portes de couleurs différentes. <ul style="list-style-type: none"> - Attention, certaines consignes peuvent bloquer le jeu, encore faut-il que les joueurs y pensent. <p>6) Jeu au pied : les éperviers doivent sortir le ballon des limites du terrain.</p>	

A2
10'

<p style="text-align: center;">FRAPPER AVANT LA LIGNE</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vivacité - Vitesse - Psychomotricité spécifique (frappe ou conduite+frappe) <p>Buts :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frapper et marquer. <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) <p>Variables :</p> <ol style="list-style-type: none"> 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) <p>Important :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapter à l'âge des joueurs la distance de frappe et de course. 	<p style="text-align: right;">Schéma 1</p>  <p style="text-align: right;">Schéma 2</p> 
--	---

N°	TACHE	SITUATION
B	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0ffe0; margin-bottom: 10px;"> LE DRIBBLE </div> <p>Objectif : - Le dribble.</p> <p>But : - Immobiliser le ballon en zone hachurée.</p> <p>Règles : - Ballon immobilisé en zone hachurée = 1 point - Ballon au sol. - Zones hachurées inattaquables. - Passe en avant autorisée entre partenaires dans la zone grisée seulement si le receveur est en retrait du passeur. - Défenseurs fixes dans leur zone. - Possibilité de ressortir le ballon à un soutien qui est inattaquable tant qu'il ne rentre pas dans la zone grisée.</p> <p>Variable : - Autoriser la passe en avant si celle-ci est décisive.</p>	

	TACHE	SITUATION
C	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0ffe0; margin-bottom: 10px;"> LE CORPS OBSTACLE : Tactique Offensive </div> <p>Objectif : - Conservation du ballon (corps obstacle)</p> <p>But : - Protéger son ballon et, éventuellement progresser.</p> <p>Règles : - L'Educateur met un ballon en jeu à l'avantage de l'attaquant (ici en ●). - +1 pt à l'attaquant s'il conserve le ballon. - +2 pts s'il marque dans l'une des 2 cages. - +1 pt au défenseur s'il arrête le ballon dans l'une des 2 zones hachurées. 0 pt si le ballon est sorti. - Séquence de 15" maximum. - Compétition sur 15 ballons (5 pour chaque joueur).</p> <p>IMPORTANT : <i>Dédoubler l'atelier pour favoriser la répétition.</i></p>	

D

20'

MATCH