

# District de l'AIN de Football



# J'entraîne les U 13



Imprimé par notre partenaire



UNE RELATION DURABLE,  
ÇA CHANGE LA VIE.



# LA SEANCE U13

- **Bien accueillir.**
- **Faire jouer, plaisir de jouer.**
- **Bien jouer.**

## COMMENT ORGANISER UN ATELIER ?

**Présenter** : Etre clair et concis : mettre en action rapidement.

- ✓ Le but du jeu : Comment marque – t – on des points ?
- ✓ Les règles essentielles.

**Animer** :

- ✓ Accepter un désordre normal dans les premières phases de jeu (la compréhension viendra dans l'action).
- ✓ Veiller au respect des règles (être strict et juste).
- ✓ Ne pas donner de solutions, questionner.
- ✓ Préciser en cours de jeu : le score, le temps de jeu et le temps restant.
- ✓ Sauvegarder le plaisir de jouer :
  - Ne pas laisser enfler le score en faveur d'une équipe.
  - Utiliser les temps de repos pour faire analyser ce qu'il s'est passé ; questionner les enfants.
  - Faire évoluer le jeu en variant :
    - >Les variables pédagogiques les plus fréquentes :
      - Variables liées au nombre de joueurs (ex : enlever ou rajouter un loup).
      - Variables liées à l'espace de jeu (ex : agrandir ou diminuer le terrain pour aider les attaquants ou les défenseurs).
      - Variables liées à la cible (ex agrandir ou rétrécir la zone de but).
      - Variables liées aux règles (ex : rajouter des obstacles sur le parcours).

- **Développement psychomoteur** fondamental.

- Psychomotricité générale : à base de parcours « joués » et de jeux d'éveil avec ou sans ballon.
- Psychomotricité spécifique : avec ballon (jeux de conduite de balle, de dribble, de jonglage ...).

- **Travail tactique** effectuée par mise en situation jouée.

- Proposer des situations « simples » (effectif réduit) permettant aux joueurs de prendre des informations et d'agir en conséquence (limiter l'opposition pour que les joueurs ne soient pas sans arrêt « sous pression »).

- **Travail technique** effectué sous forme jouée.

- Importance de la répétition : mettre en place des exercices qui proposent une grande quantité de répétitions du geste souhaité. Le joueur doit toucher le ballon toutes les 20 secondes.
- Importance de la qualité du geste : il est nécessaire d'insister sur la qualité du geste et non sur la puissance.
- Importance du mouvement : toute situation technique doit être amorcée par des courses et des mouvements préalables. Un joueur ne doit jamais frapper à l'arrêt ou recevoir un ballon en étant lui-même à l'arrêt.
- Importance de la variabilité : préparer des situations qui ne soient ni trop complexes ni trop faciles. Amener des variables pour faire évoluer l'exercice en augmentant les contraintes.

Le volume de travail reste fractionné (par ateliers : 4 x 20').



# PLANIFICATION U13

			Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier	
			S1	S2	S1	S2	S1	S2	S1	S2	S1	S2
<b>A1</b>	Psychomotricité <b>20'</b>	<b>10'</b>	changer de camp	changer de cerceau	esquive 1 x 1	château fort	le bérêt	le loup glacé	l'horloge	l'épervier	cibles au sol et appuis	navette diagonale
<b>A2</b>		<b>10'</b>	jonglage au choix	conduite relais	jonglage au choix	la pyramide	jonglage au choix	le ballon chasseur	jonglage au choix	frapper avant ligne	jonglage au choix	concours du meilleur dribbleur
<b>B</b>	Technique <b>20'</b>	<b>20'</b>	la passe courte	le dribble	prises de balle et enchainements	le tir	conduite de balle	jeu de tête	la passe courte	le dribble	prises de balle et enchainements	le tir
<b>C</b>	Tactique <b>20'</b>	<b>20'</b>	agrandir l'espace de jeu	cadrer le porteur	fixer et éliminer	se placer et replacer sur l'axe ballon/but	progresser quand l'espace est libre	réduire les angles et intervalles	voir et être vu dans les intervalles	le corps obstacle	le démarquage	l'appui-soutien
<b>D</b>	<b>Match 20'</b>	<b>20'</b>	Match 7 x 7	Match 7 x 7	Match 7 x 7	Match 7 x 7	Match 7 x 7	Match 7 x 7	Match 7 x 7	Match 7 x 7	Match 7 x 7	Match 7 x 7

			Février		Mars		Avril		Mai	
			S1	S2	S1	S2	S1	S2	S1	S2
<b>A1</b>	Psychomotricité <b>20'</b>	<b>10'</b>	relais savate	remplir le cerceau vide	vider sa maison	reprenre sa place	rentrer dans sa maison	les soucoupes volantes	réagir à la couleur	les oiseaux de proies
<b>A2</b>		<b>10'</b>	jonglage au choix	réagir au n°	jonglage au choix	tomber les quilles	jonglage au choix	feinter pour marquer	jonglage au choix	à 2 pour marquer
<b>B</b>	Technique <b>20'</b>	<b>20'</b>	conduite de balle	jeu de tête	la passe courte	le dribble	prises de balle et enchainements	le tir	conduite de balle	jeu de tête
<b>C</b>	Tactique <b>20'</b>	<b>20'</b>	agrandir l'espace de jeu	travail défensif	fixer et éliminer	progresser quand l'espace est libre	voir et être vu dans les intervalles	le corps obstacle	le démarquage	l'appui-soutien
<b>D</b>	<b>Match 20'</b>	<b>20'</b>	Match 7 x 7	Match 7 x 7	Match 7 x 7	Match 7 x 7	Match 7 x 7	Match 7 x 7	Match 7 x 7	Match 7 x 7



# LA SEANCE U 13

## ORGANISATION EN FONCTION DU NOMBRE DE JOUEURS

1 groupe → de 8 à 10 joueurs <b>Groupe 1</b>	2 groupes → de 14 à 20 joueurs <b>Groupe 1</b> <b>Groupe 2</b>	3 groupes → de 21 à 30 joueurs <b>Groupe 1</b> <b>Groupe 2</b> <b>Groupe 3</b>	4 groupes → de 31 à 40 joueurs <b>Groupe 1</b> <b>Groupe 2</b> <b>Groupe 3</b> <b>Groupe 4</b>	4 groupes → de 31 à 40 joueurs <b>Groupe 1</b> <b>Groupe 2</b> <b>Groupe 3</b> <b>Groupe 4</b>																																	
<b>1 ère rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> <td></td> </tr> </table>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'		<b>1 ère rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 7x7</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> <td></td> </tr> </table>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	D <small>match 7x7</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'		<b>1 ère rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 7x7 et 4x4</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> <td></td> </tr> </table>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	D <small>match 7x7 et 4x4</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'		<b>1 ère rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 7x7</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 7x7</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Au bout de 10 minutes →</p>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'	D <small>match 7x7</small> 20'	D <small>match 7x7</small> 20'	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	<b>1 ère rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'		
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'																																			
D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																				
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'																																			
D <small>match 7x7</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																				
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'																																			
D <small>match 7x7 et 4x4</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																				
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																		
D <small>match 7x7</small> 20'	D <small>match 7x7</small> 20'	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'																																		
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'																																			
D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																				
<b>2 ème rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> <td></td> </tr> </table>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'		<b>2 ème rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 7x7</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> <td></td> </tr> </table>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	D <small>match 7x7</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'		<b>2 ème rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 7x7 et 4x4</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> <td></td> </tr> </table>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	D <small>match 7x7 et 4x4</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'		<b>2 ème rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 7x7</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 7x7</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Au bout de 10 minutes →</p>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'	D <small>match 7x7</small> 20'	D <small>match 7x7</small> 20'	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	<b>2 ème rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'		
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'																																			
D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																				
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'																																			
D <small>match 7x7</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																				
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'																																			
D <small>match 7x7 et 4x4</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																				
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																		
D <small>match 7x7</small> 20'	D <small>match 7x7</small> 20'	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'																																		
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'																																			
D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																				
<b>3 ème rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> <td></td> </tr> </table>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'		<b>3 ème rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 7x7</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> <td></td> </tr> </table>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	D <small>match 7x7</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'		<b>3 ème rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 7x7 et 4x4</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> <td></td> </tr> </table>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	D <small>match 7x7 et 4x4</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'		<b>3 ème rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 7x7</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 7x7</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Au bout de 10 minutes →</p>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'	D <small>match 7x7</small> 20'	D <small>match 7x7</small> 20'	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	<b>3 ème rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'		
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'																																			
D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																				
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'																																			
D <small>match 7x7</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																				
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'																																			
D <small>match 7x7 et 4x4</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																				
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																		
D <small>match 7x7</small> 20'	D <small>match 7x7</small> 20'	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'																																		
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'																																			
D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																				
<b>4 ème rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> <td></td> </tr> </table>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'		<b>4 ème rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 7x7</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> <td></td> </tr> </table>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	D <small>match 7x7</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'		<b>4 ème rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 7x7 et 4x4</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> <td></td> </tr> </table>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	D <small>match 7x7 et 4x4</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'		<b>4 ème rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 7x7</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 7x7</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Au bout de 10 minutes →</p>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'	D <small>match 7x7</small> 20'	D <small>match 7x7</small> 20'	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	<b>4 ème rotation - 20'</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B <small>technique</small> 20'</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C <small>tactique</small> 20'</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'		
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'																																			
D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																				
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'																																			
D <small>match 7x7</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																				
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'																																			
D <small>match 7x7 et 4x4</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																				
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																		
D <small>match 7x7</small> 20'	D <small>match 7x7</small> 20'	A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'																																		
A1 <small>psychomotricité générale</small> 10'	A2 <small>psychomotricité spécifique</small> 10'	B <small>technique</small> 20'																																			
D <small>match 4x4 ou 5x5</small> 20'	C <small>tactique</small> 20'																																				

# CONTRAT EVOLUTIF U 13

## JONGLAGE



**Objectif :** Amélioration du jonglage sous forme jouée (contrats)

**But :** Jongler et réussir un maximum de niveaux dans les 3 contrats proposés ( BRONZE-ARGENT-OR)

**Durée :** 10'

**Règles :** - **Départ ballon à la main.**

- Surfaces de rattrapage autorisées mais non comptabilisées.
- Réussir le niveau 1 du contrat pour passer au niveau 2, puis au niveau 3...etc...
- **Obligation de récupérer le ballon à la main pour valider chaque niveau.**
- Réussir les 20 niveaux du contrat "BRONZE" pour passer aux contrats "ARGENT" puis "OR"
- Redémarrer, à chaque séance, par le niveau auquel le joueur s'est arrêté.
- Chaque début de mois, repartir au niveau 0 du contrat en cours, pour confirmer et améliorer la performance du mois précédent.

### Contrat "BRONZE"

Niveau 1	1 pied faible (1 fois)
Niveau 2	1 pied faible (2 fois de suite)
Niveau 3	1 pied faible (3 fois de suite)
Niveau 4	1 pied faible (4 fois de suite)
Niveau 5	5 pieds (2 fois)
Niveau 6	1 pied droit +1 pied gauche (1 fois)
Niveau 7	1 pied droit +1 pied gauche (2 fois de suite)
Niveau 8	1 pied droit +1 pied gauche (3 fois de suite)
Niveau 9	1 pied droit +1 pied gauche (4 fois de suite)
Niveau 10	1 pied droit +1 pied gauche (5 fois de suite)
Niveau 11	2 contacts pieds +1 cuisse (1 fois)
Niveau 12	2 contacts pieds +1 cuisse (2 fois de suite)
Niveau 13	2 contacts pieds +1 cuisse (3 fois de suite)
Niveau 14	2 contacts pieds +1 cuisse (4 fois de suite)
Niveau 15	2 contacts pieds +1 cuisse (5 fois de suite)
Niveau 16	6 pieds (1 fois)
Niveau 17	7 pieds (1 fois)
Niveau 18	8 pieds (1 fois)
Niveau 19	9 pieds (1 fois)
Niveau 20	10 pieds (1 fois)

### Contrat "ARGENT"

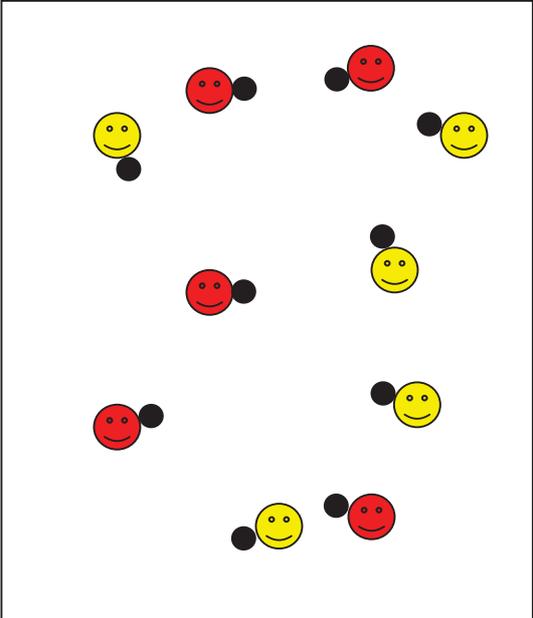
Niveau 1	1 pied faible (5 fois de suite)
Niveau 2	2 pied faible (4 fois de suite)
Niveau 3	15 pieds (2 fois)
Niveau 4	4 pieds alternés (2 fois)
Niveau 5	6 pieds alternés (2 fois)
Niveau 6	8 pieds alternés (1 fois)
Niveau 7	10 pieds alternés (1 fois)
Niveau 8	4 pieds alternés +2 cuisses (2 fois)
Niveau 9	6 pieds alternés +2 cuisses (2 fois)
Niveau 10	3 pied faible (3 fois)
Niveau 11	4 pied faible (2 fois)
Niveau 12	5 pied faible (1 fois)
Niveau 13	8 pieds alternés +2 cuisses (2 fois)
Niveau 14	10 pieds alternés +2 cuisses (2 fois)
Niveau 15	20 pieds (2 fois)
Niveau 16	2 pieds droits +2 pieds gauches (2fois)
Niveau 17	4 pieds droits +2 pieds gauches (2 fois)
Niveau 18	8 pieds droits +3 pieds gauches (1 fois)
Niveau 19	10 pieds droits +4 pieds gauches (1 fois)
Niveau 20	30 pieds (2 fois)

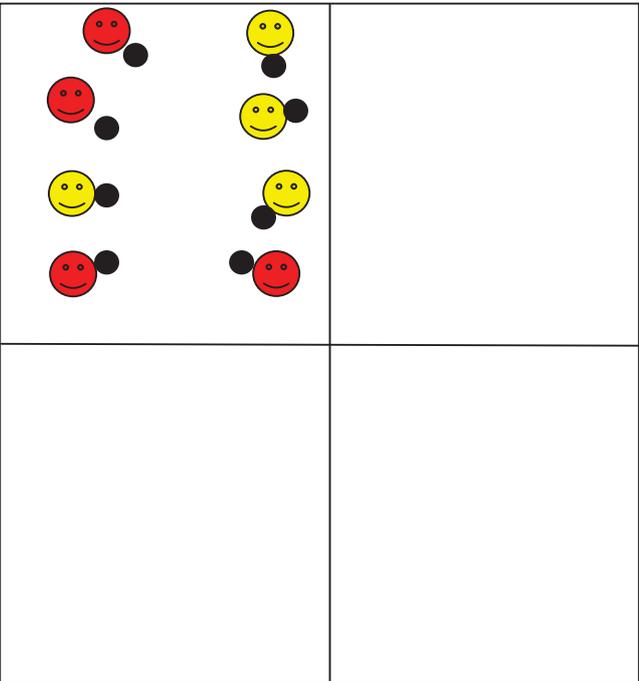
### Contrat "OR"

Niveau 1	2 têtes (10 fois)
Niveau 2	3 têtes (5 fois)
Niveau 3	5 têtes (2 fois)
Niveau 4	5 têtes (2 fois de suite)
Niveau 5	5 pieds faibles (2 fois de suite)
Niveau 6	10 pieds forts (3 fois de suite)
Niveau 7	10 pieds alternés (2 fois)
Niveau 8	12 pieds alternés (2 fois)
Niveau 9	15 pieds alternés (2 fois)
Niveau 10	10 têtes (2 fois)
Niveau 11	2 pieds forts + 2 pieds faibles (5 fois de suites)
Niveau 12	3 pieds forts + 3 pieds faibles (5 fois de suites)
Niveau 13	4 pieds forts + 4 pieds faibles (2 fois)
Niveau 14	5 pieds forts + 5 pieds faibles (2 fois)
Niveau 15	10 pieds faibles (2 fois)
Niveau 16	Enchaîner pied fort + pied faible + 1 cuisse (10 fois)
Niveau 17	Enchaîner (2 fois) pied fort + pied faible + 1 cuisse (5 fois)
Niveau 18	Enchaîner (3 fois) pied fort + pied faible + 1 cuisse (2 fois)
Niveau 19	Enchaîner (5 fois) pied fort + pied faible + 1 cuisse (1 fois)
Niveau 20	30 pieds forts (1 fois) - 20 pieds alternés (1 fois) - 15 pieds faibles (1 fois) - 10 têtes (1 fois)



# QUELQUES AUTRES SITUATIONS DE JONGLAGE

TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; background-color: #d9ead3; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"><b>DEFI JONGLAGE</b></div> <p><b>Objectif :</b> - Amélioration du jonglage.</p> <p><b>But :</b> - Réaliser le défi annoncé par l'éducateur.</p> <p><b>Règles :</b> - L'éducateur annonce un défi. Exemples de défis :            - maximum de contacts en 1'            - maximum de séries de x jongles pied fort en 1'            - maximum de séries de x jongles pied faible en 1'            - maximum de séries de x jongles tête en 1'            - etc . . .            - Le joueur qui réalise le meilleur score remporte 1 pt.</p> <p><b>Variable :</b> 1) Le joueur qui remporte le défi doit annoncer le défi suivant.</p>	

TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; background-color: #d9ead3; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"><b>DEFI JONGLAGE</b></div> <p><b>Objectif :</b> - Amélioration du jonglage.</p> <p><b>But :</b> - Réaliser un maximum de tour.</p> <p><b>Règles :</b> - Réaliser le défi avant de pouvoir passer dans le carré suivant            - Départ et réception à la main            - Faire un maximum de tour            - Au premier tour, réaliser 1 fois le défi, 2 fois au 2° tour etc...</p> <p><b>Variable :</b> 1) Faire évoluer les défis d'une semaine à l'autre            2) Jouer pied fort le 1° tour, pied faible le 2° tour, et tête le 3°</p>	

Imprimé par notre partenaire



**UNE RELATION DURABLE,  
ÇA CHANGE LA VIE.**

## SEANCES U13

# SEPTEMBRE – Séance 1

### \* 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 le séance ?

- Du jeu (matches) et des jeux.

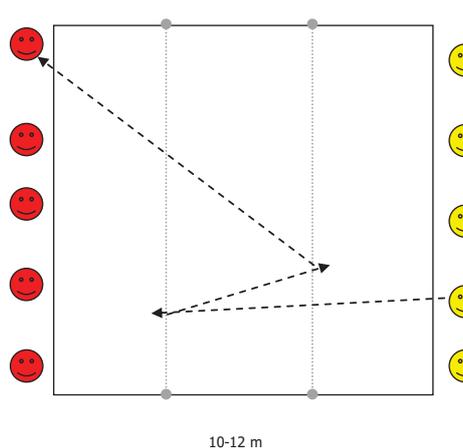
### \* Comment organiser la séance ?

- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

<b>A</b>	<b>Psychomotricité</b> : un parcours (10') et/ou un jeu (10') et/ou contrat évolutif de jonglage (10')
<b>B</b>	- <b>Technique</b> : une situation globale et/ou une aléatoire (20')
<b>C</b>	- <b>Tactique</b> : situation jouée (20')
<b>D</b>	- <b>Match</b> 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).

N°	TACHE	SITUATION
<b>A1</b> 10'	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; background-color: #e0f0e0;"> <b>CHANGER DE CAMP</b> </div> <p><b>Objectif :</b> - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> - Traverser le carré sans contact entre joueurs (partenaires et adversaires).</p> <p><b>Règles :</b> - La 1<sup>ère</sup> équipe en place marque 1 point. - Joueurs qui se touchent = 1 point à l'Educateur</p> <p><b>Variables :</b> 1) Traverser en changeant de place. 2) Traverser en effectuant une navette. 3) 1 + 2 (voir schéma). 4) Traverser en passant dans des portes. 5) avec ballon (conduite de balle).</p>	

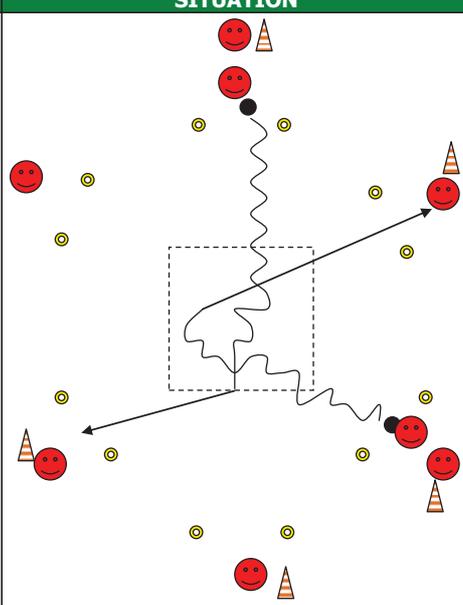
**A2**  
10'

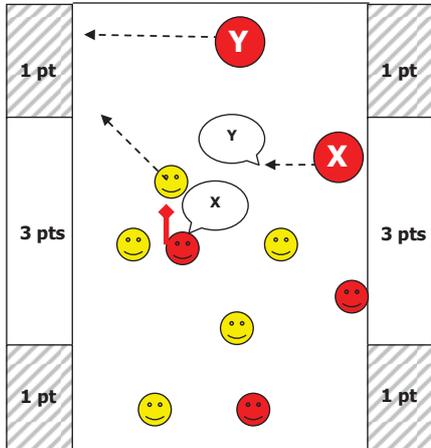
JONGLAGE

Imprimé par notre partenaire



**UNE RELATION DURABLE,  
ÇA CHANGE LA VIE.**

N°	TACHE	SITUATION
<b>B</b> 20'	<p style="text-align: center;"><b>PASSES COURTES</b></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe courte.</li> <li>- Attention, Prise d'information.</li> </ul> <p><b>But :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pt pour chaque passe dans les portes.</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marquer un maximum de point en 30".</li> <li>- Ballon au sol.</li> </ul> <p><b>Variables :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) limiter le nombre de touche de balle</li> <li>2) jouer pied faible</li> </ol>	

N°	TACHE	SITUATION
<b>C</b> 20'	<p style="text-align: center;"><b>JEU DES PRENOMS</b></p> <p><b>Objectif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agrandir l'espace de jeu effectif, prise d'information.</li> </ul> <p><b>But :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marquer, arriver en zone d'en-but sans se faire toucher.</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le jeu se déroule avec un ballon virtuel. Le porteur de balle lève le bras et transmet le ballon à son partenaire en citant son prénom.</li> <li>- 1 pt ou 3 pts si le porteur atteint la zone d'en-but sans être touché.</li> <li>- Ballon récupéré par le défenseur en touchant le porteur.</li> <li>- A la récupération, le joueur le plus proche de sa propre ligne de but devient porteur de balle.</li> </ul> <p><b>Variables :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) On ne peut transmettre à un partenaire si un adversaire se trouve entre le porteur et le receveur.</li> <li>2) Jouer avec la règle du hors jeu.</li> <li>3) Interdire les passes « impossibles ».</li> <li>4) Jouer ballon au pied</li> </ol>	

<b>D</b> 20'	<b>MATCH</b>
-----------------	--------------

## SEANCES U13

# SEPTEMBRE – 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 le séance ?**

- Du jeu (matches) et des jeux.

**\* Comment organiser la séance ?**

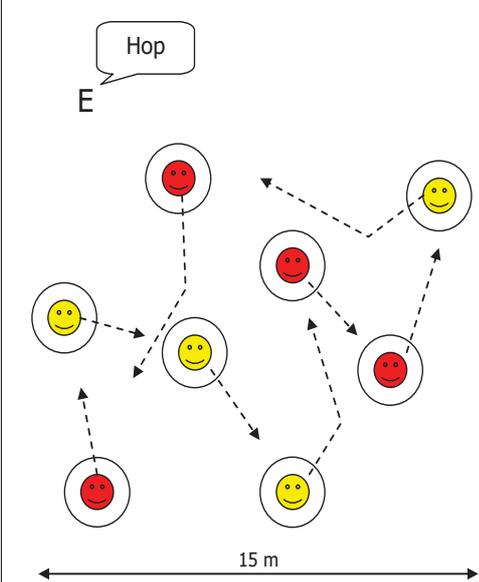
- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

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

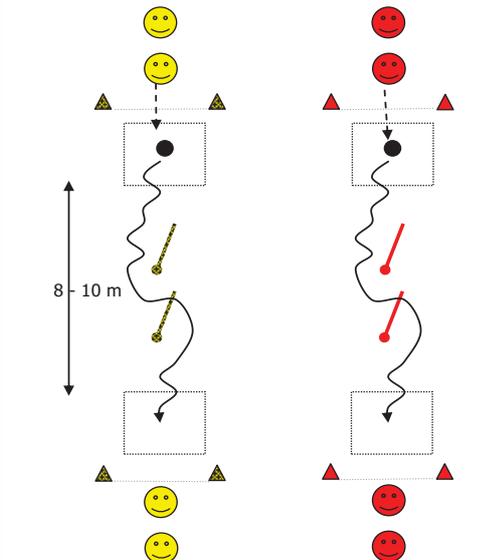
La même séance est proposée pendant un mois pour :

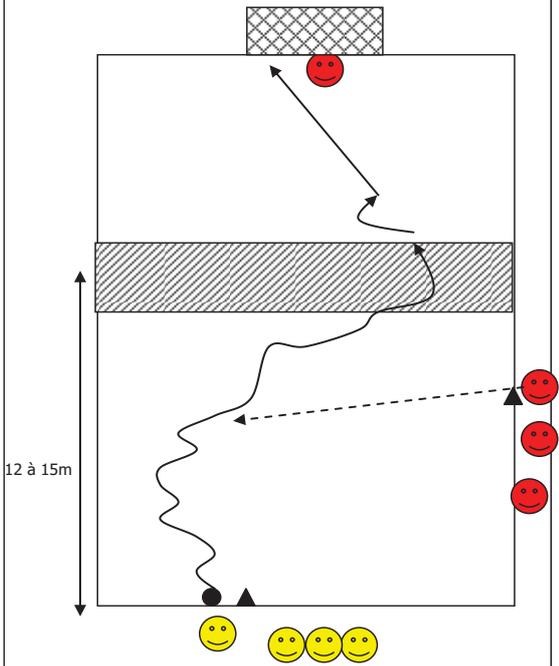
- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

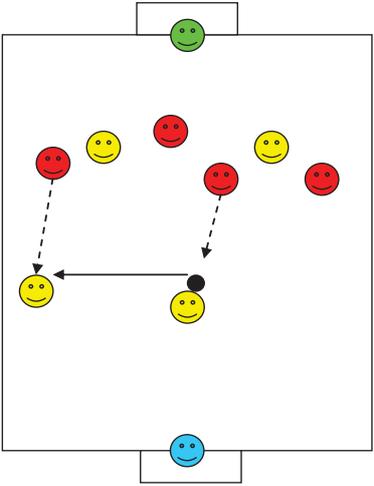
**A1**  
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°2	<div style="border: 1px solid black; background-color: #d9ead3; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"><b>CHANGER DE CERCEAU</b></div> <p><b>Objectif :</b> - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> - Changer de cerceau le plus rapidement possible.</p> <p><b>Règles :</b> - Départ au signal de l'Eduteur.  - La 1<sup>ère</sup> équipe en place gagne 1 point. - 1 seul joueur par cerceau (le premier arrivé).</p> <p><b>Variables :</b> 1) Poser le pied dans un cerceau avant de se « réfugier » dans un autre. 2) Passer dans une porte avant de se « réfugier » dans un cerceau. 3) Jouer avec ballon (conduite de balle).</p>	

**A2**  
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°5	<div style="border: 1px solid black; background-color: #d9ead3; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"><b>CONDUITE RELAIS</b></div> <p><b>Objectif :</b> - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> - Conduire le ballon à son partenaire.</p> <p><b>Règles :</b> - 1<sup>ère</sup> équipe arrivée = 1 point  - Conduire le ballon et l'arrêter dans le carré avant de passer le relais à son partenaire  - 2 – 3 passages maximum par joueur</p> <p><b>Variables :</b> 1) Faire croiser les 2 équipes. 2) Passer dans 1 ou 2 porte(s) 3) Croiser et passer dans 1 ou 2 porte(s).</p>	

N°	TACHE	SITUATION
<b>B</b> 20'	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>LE DRIBBLE</b> </div> <p><b>Objectifs :</b> - Notion d'adversaire.</p> <p><b>But :</b> - Arriver en zone hachurée sans qu'il ne sorte des limites et sans se le faire subtiliser par le défenseur, puis marquer</p> <p><b>Règles :</b> - +1 pt à l'attaquant (et à son équipe), s'il arrive en zone hachurée - +1 pt s'il marque - Attaquant inattaquable dans zone hachurée. - Le défenseur réagit au départ de l'attaquant.</p> <p>- Compétition sur X passages en inversant les équipes (attaquants et défenseurs).</p> <p><b>Variables :</b> 1) Modifier la position des départs pour varier les angles, les types de courses et de feintes utilisées.</p>	

N°	TACHE	SITUATION
<b>C</b> 20'	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>CADRER LE PORTEUR</b> </div> <p><b>Objectif :</b> - Cadrer le porteur de balle.</p> <p><b>But :</b> - Marquer.</p> <p><b>Règles :</b> - Un but = 1 pt. - Si le porteur de balle est touché de la main sur la poitrine, les défenseurs récupèrent le ballon par un coup franc à l'endroit du contact.</p> <p><b>Variables :</b> 1) Interdire le jeu long. 2) Imposer un nombre de contacts (ex : contrôle obligatoire) aux attaquants pour donner du temps aux défenseurs.</p>	

<b>D</b> 20'	<b>MATCH</b>
-----------------	--------------

Imprimé par notre partenaire



UNE RELATION DURABLE,  
ÇA CHANGE LA VIE.

## SEANCES U13

# OCTOBRE – Séance 1

### \* 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 le séance ?

- Du jeu (matchs) et des jeux.

### \* Comment organiser la séance ?

- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

<b>A</b>	<b>Psychomotricité</b> : un parcours (10') et/ou un jeu (10') et/ou contrat évolutif de jonglage (10')
<b>B</b>	- <b>Technique</b> : une situation globale et/ou une aléatoire (20')
<b>C</b>	- <b>Tactique</b> : situation jouée (20')
<b>D</b>	- <b>Match</b> 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).

### ESQUIVES 1 x 1

#### Objectifs :

- Notion de cible.
- Notion d'adversaire.
- Psychomotricité.

#### But :

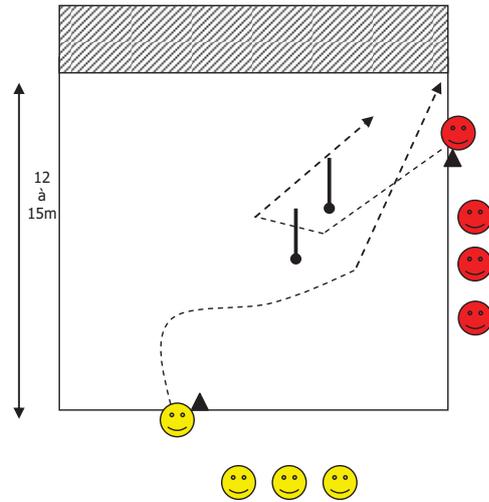
- Arriver en zone hachurée sans se faire toucher et sans sortir du terrain.

#### Règles :

- +1 pt à l'attaquant (et à son équipe), s'il réussit.
- Départs main sur la borne.
- Le défenseur réagit au départ de l'attaquant.
- Compétition sur X passages en inversant les équipes (attaquants et défenseurs).

#### Variables :

- 1) Modifier la position des départs pour varier les angles, les types de courses et de feintes utilisées.
- 2) Passer dans 1 porte (attaquant et/ou défenseur) (voir schéma).
- 3) Jouer avec ballon : l'attaquant marque s'il immobilise son ballon en zone hachurée (inattaquable).



**A1**  
10'

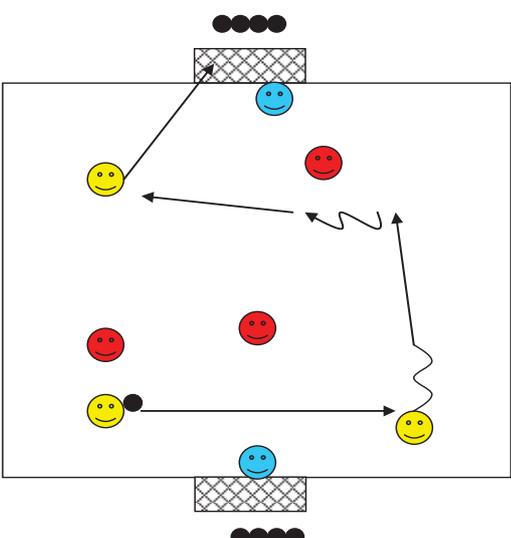
**A2**  
10'

JONGLAGE

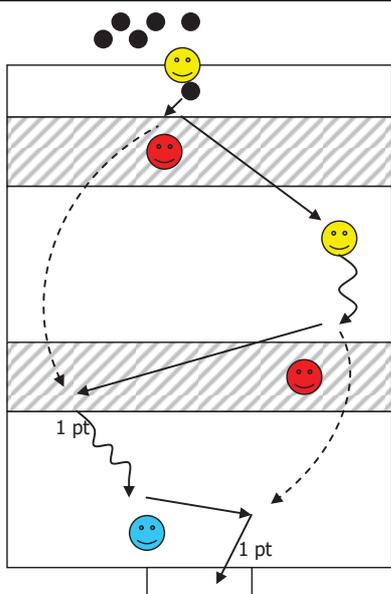
Imprimé par notre partenaire



UNE RELATION DURABLE,  
ÇA CHANGE LA VIE.

TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; background-color: #d9ead3; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <b>PRISES DE BALLE (ET ENCHAÎNEMENTS) :</b>  <b>Travail Global</b> </div> <p><b>Objectif :</b> - Prises de balle (et enchaînements).</p> <p><b>But :</b> - Marquer ou stop-balle.</p> <p><b>Règles :</b> - 1 but = 1 pts. - Interdit de jouer en 1 contact. - Relance des GB à la main obligatoire</p> <p><b>Variable :</b> 1) Mettre un joker offensif pour simplifier</p>	

**B**  
 20'

N°	TACHE	SITUATION
<p><b>C</b> 20'</p>	<p><b>Objectif :</b> - Progresser à 2 contre 1.</p> <p><b>But :</b> - Marquer.</p> <p><b>Règles :</b> - 1 but = 1 point - Ballon maîtrisé en zone de finition = 1 point - Ballon au sol. - Eliminer par une passe ou un dribble les défenseurs fixes dans leur zone (hachurée) . - Compétition sur 10 ballons (20 points max).</p>	

**C**  
 20'

**D**  
 20'

MATCH

## SEANCES U13

# OCTOBRE – 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 (matches) et des jeux.

**\* Comment organiser la séance ?**

- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

<b>A</b>	- <b>Psychomotricité</b> : un parcours (10') et/ou un jeu (10') et/ou contrat évolutif de jonglage (10')
<b>B</b>	- <b>Technique</b> : une situation globale et/ou une aléatoire (20')
<b>C</b>	- <b>Tactique</b> : situation jouée (20')
<b>D</b>	- <b>Match</b> 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).

### LE CHÂTEAU FORT

**Objectifs :**

- Notion de cible, d'adversaire.
- Psychomotricité.

**But :**

- Amener le plus de ballons possible dans château fort (zone hachurée).

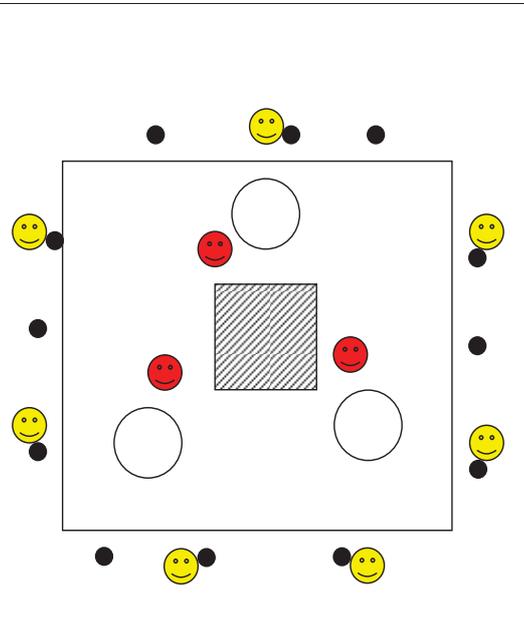
**Règles :**

- Tous les joueurs partent ensemble.
- Joueurs inattaquables dans les refuges mais ne peuvent stationner que 5 secondes.
- Les joueurs touchés se remettent en jeu en mettant un pied derrière leur ligne de départ.

- 1 point par ballon dans le coffre. Ne pas jouer au-delà d'une minute.

**Variables :**

- 1) Jouer à la main : les défenseurs doivent toucher les attaquants porteur de balle.
- 2) Enlever les refuges.
- 3) Possibilité de se faire des passes entre joueur.



**A1**  
10'

### TACHE

#### La pyramide

**Objectifs :**

- Psychomotricité (apprentissage du dosage et des trajectoires)

**But :**

Étage 1 : faire passer le ballon dans une porte (1m) située à 4-5m

Étage 2 : envoyer le ballon dans un cerceau (situé à 2-3m) de telle façon que le 1<sup>er</sup> rebond soit dans (ou sur) le cerceau

Étage 3 : envoyer le ballon pour qu'il s'arrête dans un carré (2 x 2m) située à 6-7m

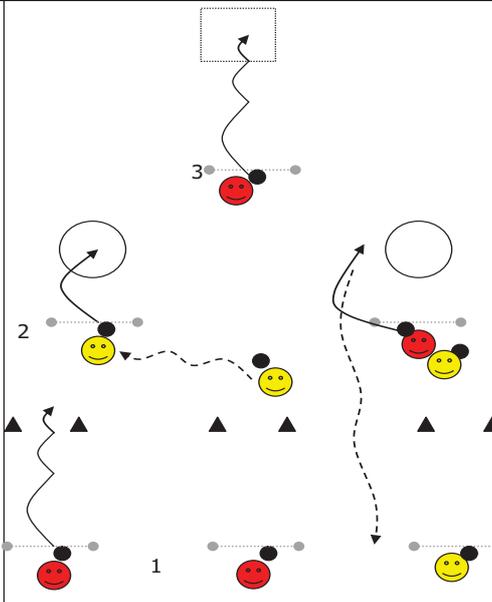
**Règles :**

- Tous les ateliers se jouent à la main.
- Quand on réussit un atelier d'un étage on passe à l'étage supérieur.
- Si échec sur un atelier, on redescend d'un niveau.
- A chaque fois qu'un joueur réussit l'étage 3, il rapporte un point à son équipe (ou à lui)
- Compétition individuelle ou collective sur 1min.

**Variables : pour les semaines suivantes**

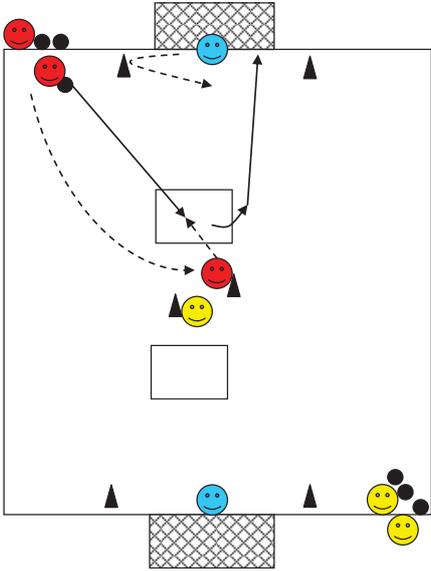
- 1) jouer sur les distances et dimensions des cibles
- 2) réussir 2 fois consécutivement un étage pour passer au suivant
- 3) Jouer l'étage 1 ou/et 3 au pied

### SITUATION

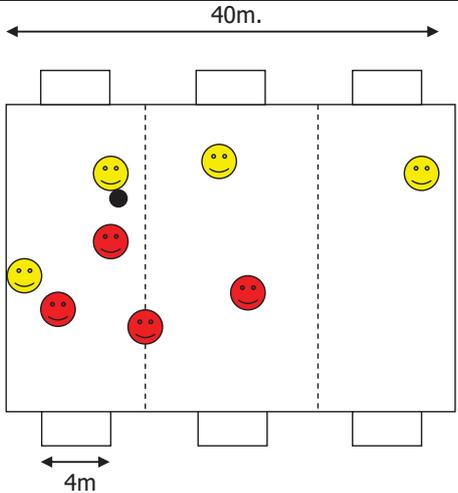


**A2**  
10'

N°1

TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0f0e0; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"><b>LES TIRS</b></div> <p><b>Objectif :</b> - Travail technique des tirs sous forme évolutive.</p> <p><b>But :</b> - Marquer.</p> <p><b>Règles :</b> - 1 but = 1 pt - Réceptionner le ballon dans le carré et en sortir pour tirer au but. - au moment où le tireur fait son contrôle, le GB va toucher une des 2 bornes avant de pouvoir arrêter le tir - 3 touches maximum pour marquer. - Le ballon doit toujours être en mouvement. - Faire des séquences de 3' ou jouer sur x ballons. - mettre les 2 équipes en compétions - tir non cadré = -1 pt</p> <p><b>Variables :</b> 1) jouer sans contrôle (le GB se déplace pendant le centre en retrait) 2) jouer pied faible 3) 1 pt si 2 buts consécutifs</p>	

**B**  
20'

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"><b>C</b> 20'</div> <p><b>Objectifs :</b> - se placer et replacer sur axe ballon but.</p> <p><b>But :</b> - Empêcher le but.</p> <p><b>Règles :</b> - +1 but = 1 point. - On ne peut marquer que dans la zone où se trouve ballon.  - Passes et tirs au sol obligatoires.</p> <p><b>Variables :</b> 1) 3 points si le joueur qui reçoit le ballon dans un couloir marque directement sans avoir à faire de passe. 2) Autoriser le jeu long pour obliger à monter sur le porteur.</p>		

**D**  
20'

MATCH

## SEANCES U13

# NOVEMBRE – Séance 1

**\* 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 (matches) et des jeux.

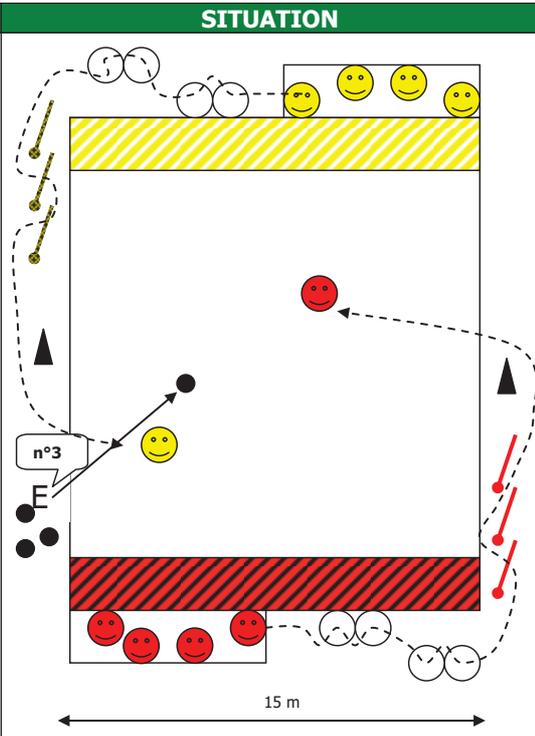
**\* Comment organiser la séance ?**

- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

<b>A</b>	<b>Psychomotricité</b> : un parcours (10') et/ou un jeu (10') et/ou contrat évolutif de jonglage (10')
<b>B</b>	- <b>Technique</b> : une situation globale et/ou une aléatoire (20')
<b>C</b>	- <b>Tactique</b> : situation jouée (20')
<b>D</b>	- <b>Match</b> 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).

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; margin: 0 auto;"> <b>A1</b> 10'                 </div>	<p style="text-align: center; background-color: #d9ead3; padding: 5px;"><b>LE BERET</b></p> <p><b>Objectif :</b> - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> - Immobiliser le ballon en zone hachurée.</p> <p><b>Règles :</b> - 1 but = 1 point. - Chaque joueur a un numéro. - Départ à l'appel de son numéro par l'Educateur. - L'Educateur met un ballon en jeu, les joueurs doivent effectuer le parcours avant de disputer le ballon. - Zone hachurée interdite au(x) défenseur(s).</p> <p><b>Variables :</b> 1) marquer dans un mini but. 2) Parcours différents en fonction du ballon mis en jeu par l'Educateur (au sol – avec rebonds). 3) Appeler 2 numéros (notion de partenaires).</p>	

**A2**  
10'

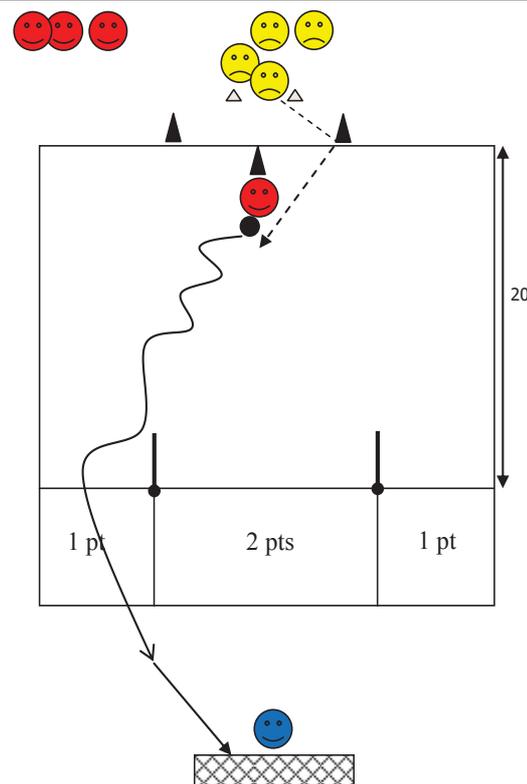
JONGLAGE

Imprimé par notre partenaire

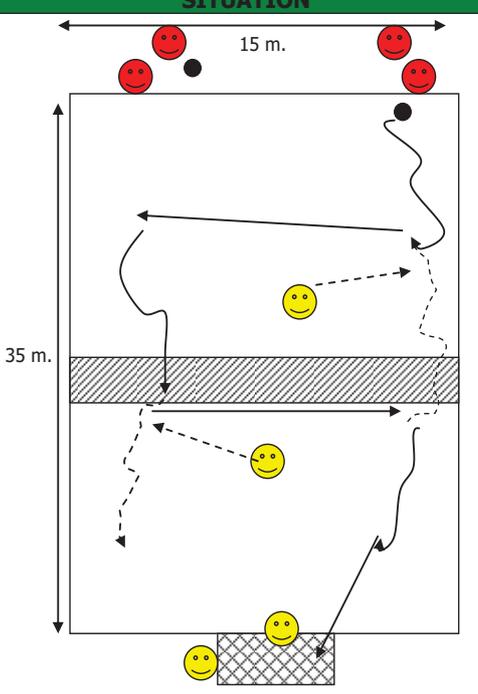


UNE RELATION DURABLE,  
ÇA CHANGE LA VIE.

**B**  
20'

TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <b>CONDUITE DE BALLE : Travail Global</b> </div> <p><b>Objectif :</b> - Conduite de balle.</p> <p><b>But :</b> - Immobiliser le ballon en zone d'en but.</p> <p><b>Règles :</b> - Ballon maîtrisé en zone de finition en passant par la porte centrale = 2pts ou en passant par les portes latérales = 1pt. - L'attaquant donne le départ. - Le défenseur doit aller toucher une quille avant de pouvoir jouer le duel. - Défenseur : toucher l'attaquant = 0pt ou sortir le ballon des limites = -1pt aux attaquants. - Dès que l'attaquant pénètre en zone de finition, le défenseur ne peut plus défendre. - But = 1pt supplémentaire.</p> <p><b>Variable :</b> 1) Disposer une porte au milieu du parcours pour éviter que l'attaquant ne pousse le ballon trop loin devant</p>	

**C**  
20'

TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <b>PROGRESSER QUAND L'ESPACE EST LIBRE</b> </div> <p><b>Objectif :</b> - Progresser quand l'espace est libre.</p> <p><b>But :</b> - Marquer.</p> <p><b>Règles :</b> - 1 but = 1 point - Ballon au sol. - passe en retrait seulement autorisée - Relance du gardien obligatoirement en zone défensive. - Défenseurs fixes dans leur zone.</p> <p><b>Variable :</b> 1) Passe en avant autorisée entre partenaires de la même zone seulement si le receveur est en retrait du passeur. 2) Faire partir un joueur en poursuite des 2 attaquants</p>	

**D**  
20'

MATCH

## SEANCES U13

# NOVEMBRE – 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 (matches) et des jeux.

**\* Comment organiser la séance ?**

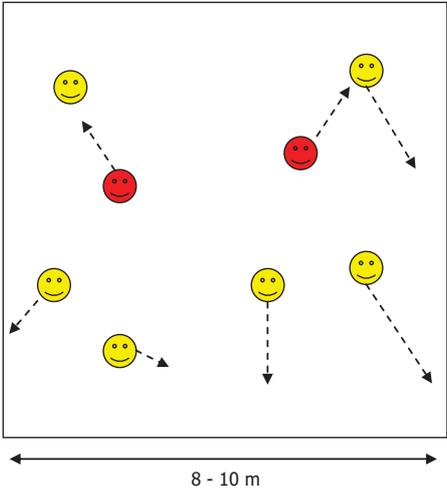
- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

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

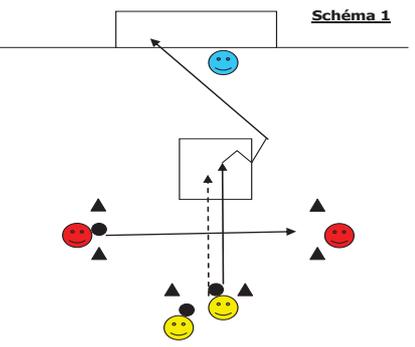
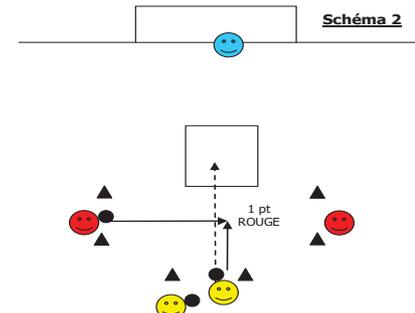
La même séance est proposée pendant un mois pour :

- 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).

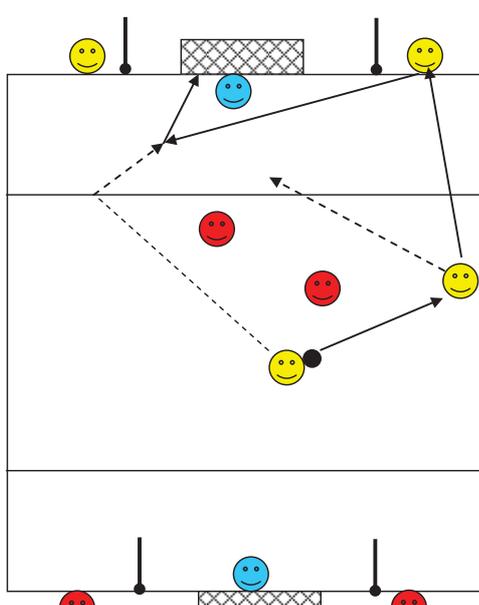
**A1**  
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°4	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"><b>LE LOUP GLACE</b></div> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Psychomotricité.</li> </ul> <p><b>But :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour les loups : Toucher (« glacer ») tous les agneaux en un minimum de temps.</li> <li>- Pour les agneaux : Ne pas se faire toucher</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pas plus de 20 sec. par manche</li> <li>- les agneaux glacés s'accroupissent jusqu'à la fin de la manche</li> </ul> <p><b>Variable : pour les semaines suivantes</b></p> <p>1) possibilité pour les agneaux de se « déglacer » entre eux</p> <p><b>Important :</b> adapter les distances du terrain au nombre de loups et d'agneaux.</p>	 <p style="text-align: center;">8 - 10 m</p>

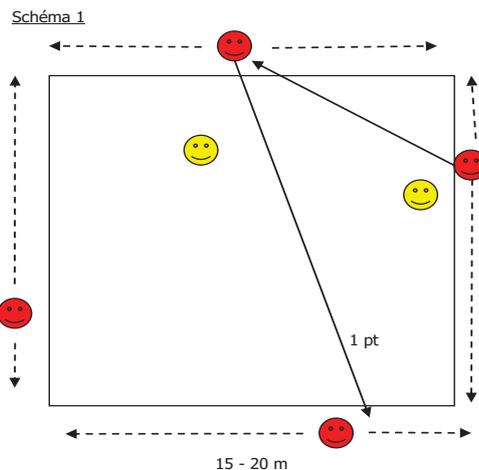
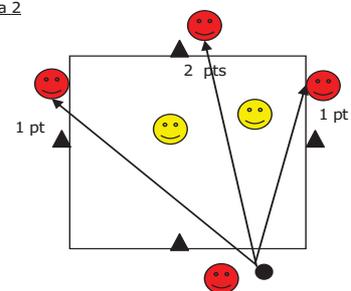
**A2**  
10'

<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"><b>LE BALLON CHASSEUR</b></div> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Psychomotricité (calcul optico moteur)</li> </ul> <p><b>Buts :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attaquants : Doser pour frapper et marquer.</li> <li>- Défenseurs : Toucher le ballon du frappeur.</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attaquant : 1 But = 1 point                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doser son ballon dans le carré et le récupérer en sortant par un des côtés et frapper (schéma 1).</li> </ul> </li> <li>- Défenseur : Toucher avec son ballon, le ballon de l'attaquant avant qu'il ne soit dans le carré = 1 point (schéma 2).</li> </ul> <p><b>Important :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter à l'âge des joueurs la distance de frappe et de course.</li> </ul>	<div style="text-align: center;">  <p style="text-align: right;"><b>Schéma 1</b></p> </div> <hr/> <div style="text-align: center;">  <p style="text-align: right;"><b>Schéma 2</b></p> </div>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**B**  
20'

TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; background-color: #d9ead3;"> <b>LE JEU DE TETE : Travail Global</b> </div> <p><b>Objectif :</b> - Travail du jeu de tête.</p> <p><b>But :</b> - Marquer de la tête.</p> <p><b>Règles :</b> - Passe à la main (bras cassé) en zone médiane et en zone défensive. - Porteur de balle inattaquable mais n'a pas le droit de courir avec le ballon. - En zone offensive on attaque et on défend de la tête. - Ballon qui tombe ou intercepté = changement de main. - 1 but = 1 pt.</p> <p><b>Variables :</b> 1) Jouer avec des pivots près des corners qui centrent : à la main ou main-pied. 2) Interdiction pour les attaquants de pénétrer en zone offensive avant que le ballon n'y soit. 3) Jouer à la tête sur tout le terrain. 4) Toutes les remises en jeu se font main-pied.</p>	

**C**  
20'

N°	TACHE	SITUATION
<p align="center"><b>TRAVERSER LE CARRE</b></p> <p><b>Objectifs :</b> - Fermer l'intervalle, cadrer le porteur.</p> <p><b>Buts :</b> - Empêcher la passe dans l'intervalle (en profondeur).</p> <p><b>Règles :</b> - +1 pt aux attaquants, pour toute passe qui traverse le carré. - Passes au sol obligatoires. - Séquences de 1' ou jouer sur x ballons.</p> <p><b>Variables :</b> 1) Limiter ou augmenter le nombre de contact(s) autorisé(s) aux attaquants. 2) Donner 2 pts pour une passe qui traverse le carré et 1 pt pour une passe réceptionnée dans la moitié de terrain opposée au passeur (schéma 2).</p>	<p align="center">Schéma 1</p>  <p align="center">Schéma 2</p> 	

**D**  
20'

MATCH

## SEANCES U13

# DECEMBRE – Séance 1

**\* 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 le séance ?**

- Du jeu (matches) et des jeux.

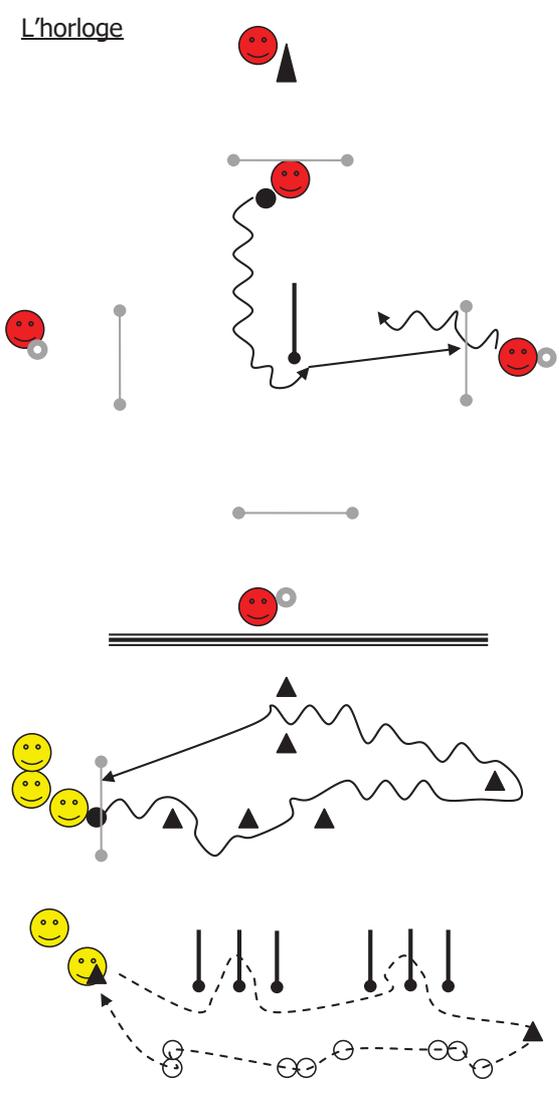
**\* Comment organiser la séance ?**

- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

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

La même séance est proposée pendant un mois pour :

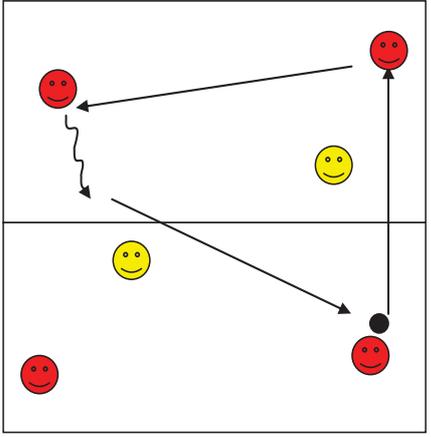
- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

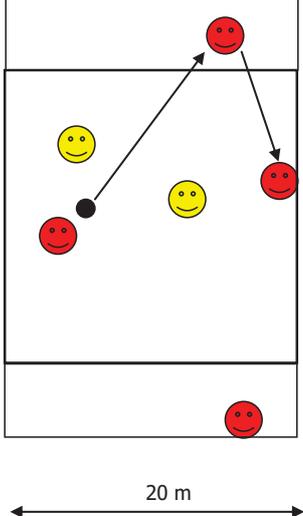
N°	TACHE	SITUATION
N°11	<div style="border: 1px solid black; background-color: #d9ead3; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">L'HORLOGE</div> <p><b>Objectifs :</b> Psychomotricité globale et spécifique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conduite</li> <li>- Contrôle + passe</li> <li>- jonglage</li> </ul> <p><b>Buts :</b> - <i>Horloge</i> : réaliser un maximum d'heures</p> <p>- <i>2ème équipe</i> : effectuer pour chacun des 5 joueurs le (ou les) parcours demandés en un minimum d'heures.</p> <p><b>Règles :</b> - <i>Horloge</i> : chaque joueur contourne, en conduite de balle, le piquet central et passe au partenaire suivant. - Le passeur suit son ballon et remplace le réceptionneur. - Annoncer « 1 Heure »,... « 2 Heures »... etc... chaque fois que le ballon repasse à la borne de départ. - Pendant ce temps, les joueurs de la 2<sup>ème</sup> équipe effectuent le ou les parcours. - La partie s'arrête lorsque tous les joueurs ont effectué le ou les parcours.  - Inverser les 2 équipes.  - L'équipe qui met le moins de temps (« en heure ») pour effectuer le ou les parcours a gagné.</p> <p><b>Variables :</b> - <i>Horloge</i> : conduire directement le ballon à son partenaire (sans passer par le centre de l'horloge). - Idem en contrôle + passe.  - <i>2ème équipe</i> : demander à chacun des 5 joueurs de réaliser, en un temps donné par l'horloge, (exemple : 4 heures), un maximum de contrats jonglage (1 point par contrat réalisé). <b>Important</b> : Individualiser les contrats en fonction du niveau des joueurs.</p>	<p>L'horloge</p> 

**A1**  
10'

**A2**  
10'

JONGLAGE

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>B</b> 20'         </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <b>PASSES COURTES : 4 x 2</b> </div> <p><b>Objectif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passes courtes.</li> </ul> <p><b>But :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver – progresser sur un aller-retour.</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attaquants : 1 aller-retour = 1 pt.</li> <li>- Défenseurs : 1 échange : -1 pt aux attaquants</li> <li>- Ballon au sol.</li> <li>- Joueurs fixes dans leur zone</li> </ul> <p><b>Variable :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Joueurs libres dans leurs déplacements.</li> </ol>	
	N°4	

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>C</b> 20'         </div>	<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver, progresser.</li> <li>- le jeu dans l'intervalle</li> </ul> <p><b>But :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trouver les 2 joueurs cibles.</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- +1 pt aux attaquants pour chaque aller-retour réussi entre les 2 joueurs cibles.</li> <li>- 1 pt aux défenseurs si, à la récupération, ils se font 2 passes.</li> <li>- Passes au sol obligatoires.</li> <li>- Joueurs « fixes » dans leur zone.</li> </ul> <p><b>Variables :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Limiter à 3, 2, voire 1, le nombre de contact(s) autorisé(s) aux joueurs cibles.</li> <li>2) Le joueur cible rentre dans le jeu, le passeur prend sa place.</li> </ol>	
	N°1	

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>D</b> 20'         </div>	MATCH
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

Imprimé par notre partenaire



UNE RELATION DURABLE,  
ÇA CHANGE LA VIE.

## 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 (matches) et des jeux.

**\* Comment organiser la séance ?**

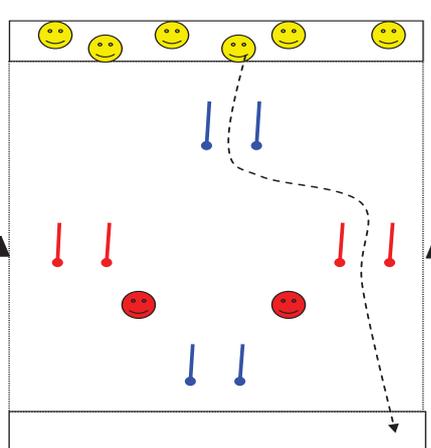
- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

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

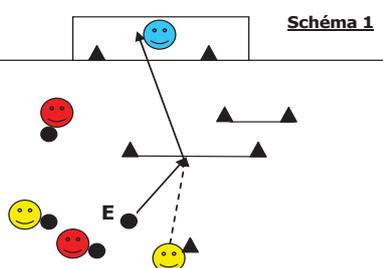
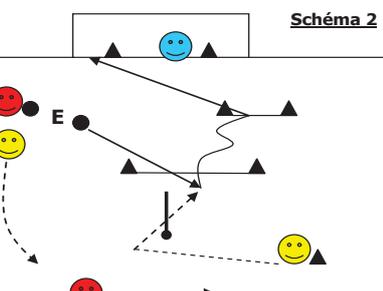
La même séance est proposée pendant un mois pour :

- 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	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; 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 la plus performante a gagné.</li> <li>- Les éperviers se replacent dans la moitié adverse (derrière les bornes).</li> </ul> <p><b>Variables :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Passer dans 1 porte.</li> <li>2) Passer dans 2 portes (voir schéma).</li> <li>3) Possibilité de se réfugier dans une maison (cerceau).</li> <li>4) Possibilité de se réfugier dans une maison (cerceau) mais uniquement sur un pied.</li> <li>5) Passer dans 2 portes de couleurs différentes.</li> </ol> <p>- Attention, certaines consignes peuvent bloquer le jeu, encore faut-il que les joueurs y pensent.</p> <p>6) Jeu au pied : les éperviers doivent sortir le ballon des limites du terrain.</p>	

**A2**  
10'

<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"><b>FRAPPER AVANT LA LIGNE</b></div> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vivacité - Vitesse</li> <li>- Psychomotricité spécifique (frappe ou conduite+frappe)</li> </ul> <p><b>Buts :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frapper et marquer.</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- But=3 points</li> <li>- La passe de l'éducateur déclenche le sprint du joueur qui doit frapper avant la ligne (schéma 1)</li> <li>- 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)</li> </ul> <p><b>Variables :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Placer des obstacles sur le parcours (portes, appuis...)(voir schéma 2).</li> <li>2) Modifier la position du passeur (ex : face au joueur...)(voir schéma 2).</li> <li>3) Donner des ballons « mains pied » et demander au joueur de frapper avant ou pendant le deuxième rebond (volée ou demi-volée)</li> </ol> <p><b>Important :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter à l'âge des joueurs la distance de frappe et de course.</li> </ul>	<div style="text-align: center; margin-bottom: 20px;">  <p style="text-align: right;"><b>Schéma 1</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="text-align: right;"><b>Schéma 2</b></p> </div>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## SEANCES U13

# JANVIER – Séance 1

**\* 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 le séance ?**

- Du jeu (matches) et des jeux.

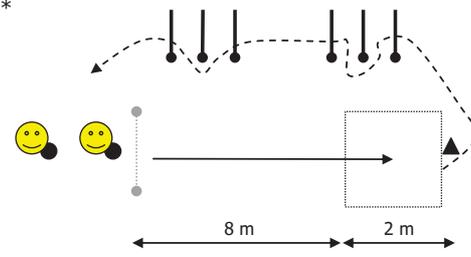
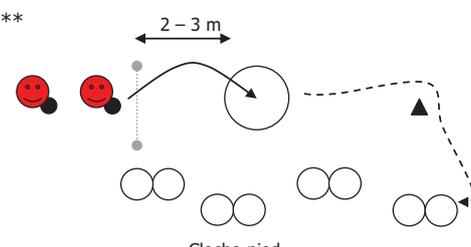
**\* Comment organiser la séance ?**

- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

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

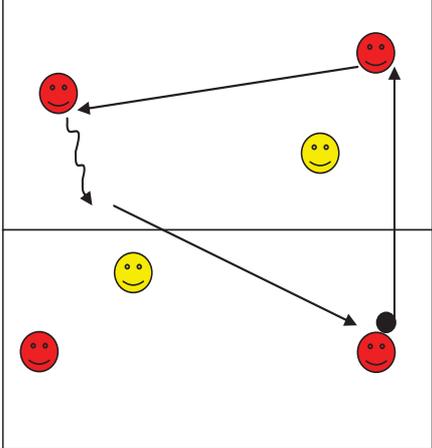
La même séance est proposée pendant un mois pour :

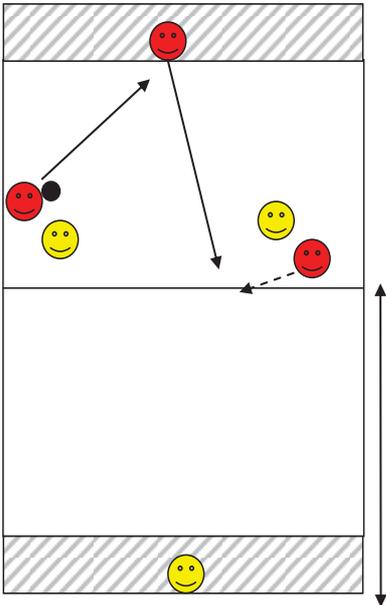
- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

N°	TACHE	SITUATION
<b>A1</b> 10'	<p style="text-align: center;"><b>CIBLES AU SOL ET APPUIS</b></p> <p><b>Objectifs :</b> - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> * Doser le ballon (passe au sol) dans le carré. ** Mettre le ballon (mains pied) dans le cerceau.</p> <p><b>Règles :</b> N°1 Revenir au départ en effectuant le parcours.</p> <p>* 2 pts si le ballon s'arrête dans le carré. 1 pt si le ballon traverse le carré.</p> <p>** 2 pts si le ballon tombe directement dans le cerceau. 1 pt si le ballon touche le cerceau.</p> <p><b>Variables :</b> 1) Changer le parcours de psychomotricité. 2) Jouer pied faible. 3) Jouer dans le cerceau avec un rebond. 4) Si réussite : retour en conduite ou en jonglage.</p>	<p>* </p> <p>** </p> <p style="text-align: center;">Cloche-pied</p>

**A2**  
10'

JONGLAGE

N°	TACHE	SITUATION
<p style="text-align: center;"><b>B</b> 20'</p>	<p style="text-align: center;"><b>LES DIFFERENTES PRISES DE BALLE</b></p> <p><b>Objectif :</b> - Les différentes prises de balle.</p> <p><b>But :</b> - Conserver – progresser sur un aller-retour.</p> <p><b>Règles :</b> - Attaquants : 1 aller-retour = 1 pt. - Défenseurs : 1 échange : -1 pt aux attaquants - <b>Contrôle OBLIGATOIRE.</b> - Touches et coups francs à la main.  - Joueurs fixes dans leur zone</p> <p><b>Variable :</b> 1) Joueurs libres dans leurs déplacements.</p>	
	<p>N°2</p>	

N°	TACHE	SITUATION
<p style="text-align: center;"><b>C</b> 20'</p>	<p style="text-align: center;"><b>2 contre 2 avec soutien</b></p> <p><b>Objectif :</b> - Se démarquer de son adversaire.</p> <p><b>Buts :</b> - Immobiliser le ballon dans la zone de but adverse.</p> <p><b>Règles :</b> - +1 pt par ballon immobilisé. - Jeu libre - Chaque équipe peut s'appuyer sur un joueur soutien situé en zone de but. - Le joueur soutien ne défend pas l'accès à la zone de but.</p> <p><b>Variable :</b> 1) Le joueur soutien entre en jeu (par une passe ou en conduite) et est remplacé par le partenaire qui l'a sollicité.</p>	 <p style="text-align: right;">15-20m</p> <p style="text-align: center;">15-20 m</p>
	<p>N°</p>	

<p style="text-align: center;"><b>D</b> 20'</p>	<p><b>MATCH</b></p>
-----------------------------------------------------	---------------------

## SEANCES U13

# JANVIER – 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 (matches) et des jeux.

**\* Comment organiser la séance ?**

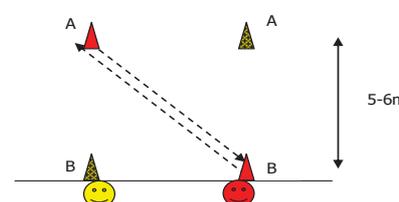
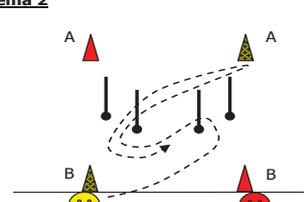
- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

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

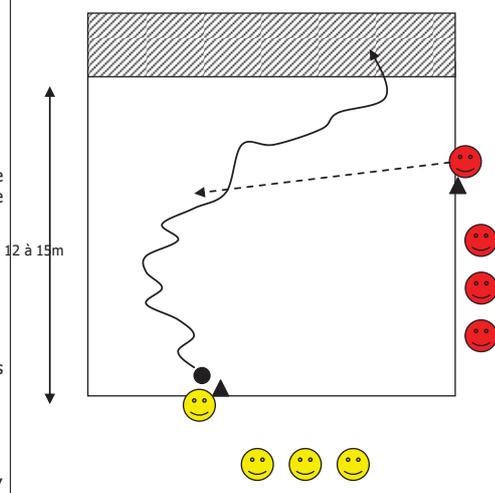
La même séance est proposée pendant un mois pour :

- 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).

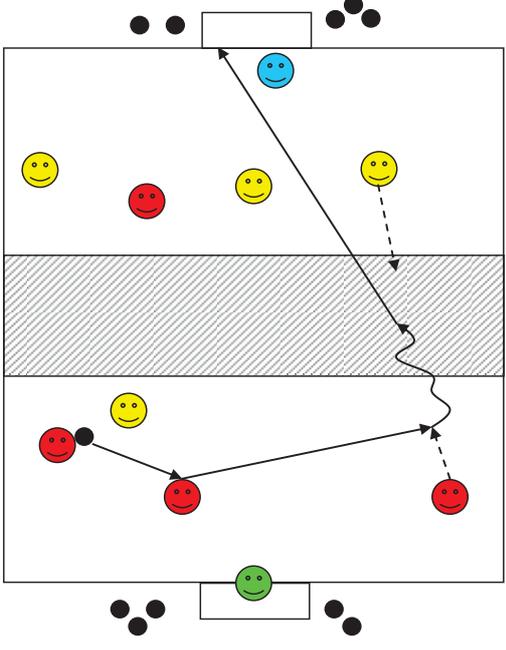
**A1**  
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°14	<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"><b>NAVETTE DIAGONALE</b></div> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Psychomotricité.</li> <li>- Vivacité.</li> </ul> <p><b>But :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher alternativement les bornes A et B. (schéma 1)</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pt au joueur le plus rapide qui effectue le parcours correctement.</li> <li>- Compétition individuelle ou/et par équipe.</li> <li>- Départ au signal de l'Eduteur.</li> </ul> <p><b>Variables :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Toucher 2 fois chaque borne.</li> <li>2) Placer des obstacles (portes, appuis...) sur le parcours :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passer dans une porte.</li> <li>- Passer dans une porte à l'aller et l'autre au retour.</li> <li>- Passer dans une porte à l'aller et 2 au retour.</li> <li>- Passer dans 2 portes à l'aller et 1 au retour.</li> <li>- Passer dans 2 portes au choix.</li> <li>- Passer dans 2 portes à l'aller et au retour (schéma 2).</li> </ul> </li> <li>...</li> <li>- Rentrer dans les portes par « l'extérieur ».</li> </ol>	<p><b>Schéma 1</b></p>  <p><b>Schéma 2</b></p> 

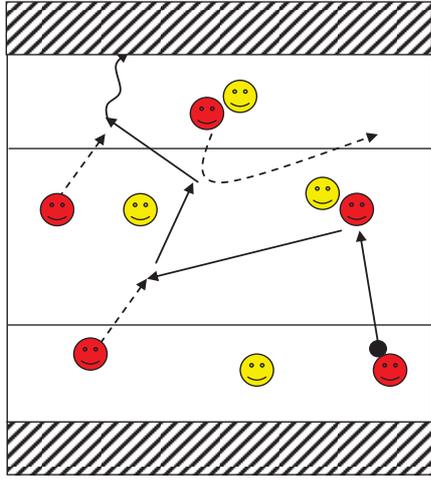
**A2**  
10'

<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"><b>LE CONCOURS DU MEILLEUR DRIBBLEUR</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>- Immobiliser le ballon en zone hachurée sans qu'il ne sorte des limites et sans se le faire subtiliser par le défenseur.</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- +1 pt à l'attaquant (et à son équipe), s'il réussit.</li> <li>- Attaquant inattaquable en zone hachurée.</li> <li>- Le défenseur réagit au départ de l'attaquant.</li> <li>- Compétition sur X passages en inversant les équipes (attaquants et défenseurs).</li> </ul> <p><b>Variables :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Modifier la position des départs pour varier les angles, les types de courses et de feintes utilisées.</li> <li>2) Passer dans 1 porte (attaquant et/ou défenseur).</li> </ol>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

**B**  
20'

TACHE	SITUATION
<p style="text-align: center; background-color: #d9ead3; padding: 5px;"><b>LES TIRS</b></p> <p><b>Objectif :</b> - Travail technique des tirs sous forme globale.</p> <p><b>But :</b> - Marquer.</p> <p><b>Règles :</b> - 1 but = 1 pt  - Les défenseurs sont fixes dans leur zone, les attaquants peuvent apporter le surnombre en zone offensive.  - On ne peut pénétrer dans la zone centrale grisée que si le ballon s'y trouve.  - Faire des séquences de 3'.</p> <p><b>Variables :</b> - Autoriser un attaquant à décrocher en zone centrale mais interdiction d'y stationner. - Rajouter un défenseur : 3 contre 2.</p>	

**C**  
20'

N°	TACHE	SITUATION
<p><b>Objectif :</b> - Coordonner prise d'appui et course de soutien.</p> <p><b>But :</b> - Conserver – progresser le ballon sur un aller-retour.</p> <p><b>Règles :</b> - Stop balle en zone hachurée = 1 pt. Défenseurs : un échange après la récupération = 1 pt  - Ballon au sol. - Défenseurs fixes dans leur zone. - Passage en zone supérieure obligatoirement par une passe : → réceptionnée en 1 touche. → Un partenaire peut alors apporter le surnombre en zone supérieure  - Possibilité pour l'attaquant de venir en zone centrale, sans y stationner, pour jouer en une touche.  - Pas de règle du hors-jeu.</p> <p><b>Variables :</b> 1) Passe en avant autorisée entre partenaires de la même zone seulement si le receveur est en retrait du passeur. 2) Jouer avec des buts et des gardiens</p>	 <p style="text-align: center;">Dimensions : 40m x 30m</p>	

**D**  
20'

MATCH

## SEANCES U13

# FEVRIER – Séance 1

**\* 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 le séance ?**

- Du jeu (matches) et des jeux.

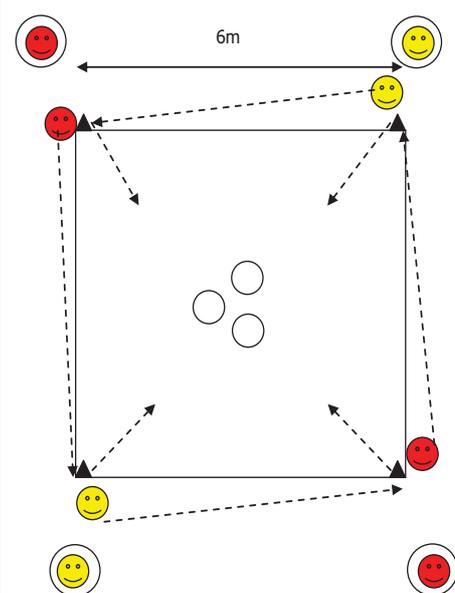
**\* Comment organiser la séance ?**

- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

<b>A</b>	<b>Psychomotricité</b> : un parcours (10') et/ou un jeu (10') et/ou contrat évolutif de jonglage (10')
<b>B</b>	- <b>Technique</b> : une situation globale et/ou une aléatoire (20')
<b>C</b>	- <b>Tactique</b> : situation jouée (20')
<b>D</b>	- <b>Match</b> 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).

N°	TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;"> <b>A1</b> 10'                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <b>RELAIS SAVATE</b> </div> <p><b>Objectifs :</b> - Psychomotricité</p> <p><b>But :</b> - 1 pt à l'équipe dont les 2 joueurs arrivent en premiers dans un cerceau</p> <p><b>Règles :</b> - L'Éducateur annonce le nombre de cotés à faire avant de rejoindre les cerceaux (pas plus de 2 cotés). - Les joueurs touchent les bornes dans les coins en fonction du nombre de cotés annoncés (ex : 1 coté) - Départ au signal de l'éducateur. - Les joueurs qui ne passent pas, sont en attente dans un cerceau en retrait pour ne pas gêner.</p> <p><b>Variables :</b> 1) Modifier le parcours (ex : revenir à la borne de départ) 2) Placer des obstacles sur le parcours. (portes, appuis...)</p>	
	<p>N°17</p>	

**A2**  
10'

JONGLAGE

N°	TACHE	SITUATION
<b>B</b> 20'	<p style="text-align: center;"><b>CONDUITE DE BALLE</b></p> <p><b>Objectif :</b> - Conduire et enchaîner.</p> <p><b>But :</b> - Franchir une porte en conduite de balle et transmettre à son partenaire.</p> <p><b>Règles :</b> - Ligne médiane franchie en conduite de balle : Par la porte centrale = 3 pts. Par une des portes latérale = 1 pt <i>Les points sont validés uniquement si le ballon est réceptionné par le partenaire.</i></p> <p>- Défenseur : à la récupération, immobiliser le ballon en conduite derrière une ligne = -1 pt aux attaquants</p> <p><b>Variables :</b> 1) Porteur de balle touché = perte de balle. 2) passe en avant interdite.</p>	

N°	TACHE	SITUATION
<b>C</b> 20'	<p style="text-align: center;"><b>AGRANDIR L'ESPACE DE JEU</b></p> <p><b>But :</b> - Immobiliser le ballon en zone hachurée.</p> <p><b>Règles :</b> - Stop balle en zone hachurée = 1 pt. - Jeu libre.</p> <p><b>Variables :</b> 1) Possibilité de jouer vers l'avant uniquement si le ballon change de couloir. → Possibilité de jouer vers l'avant dans le même couloir uniquement si la passe est décisive. 2) La passe vers l'avant dans le même couloir est autorisée mais elle est réceptionnée en 1 touche. 3) Jouer avec la règle du hors jeu à la ligne médiane.</p>	

<b>D</b> 20'	<b>MATCH</b>
-----------------	--------------

Imprimé par notre partenaire



UNE RELATION DURABLE,  
ÇA CHANGE LA VIE.

## SEANCES U13

# FEVRIER – 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 (matches) et des jeux.

**\* Comment organiser la séance ?**

- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

<b>A</b>	- <b>Psychomotricité</b> : un parcours (10') et/ou un jeu (10') et/ou contrat évolutif de jonglage (10')
<b>B</b>	- <b>Technique</b> : une situation globale et/ou une aléatoire (20')
<b>C</b>	- <b>Tactique</b> : situation jouée (20')
<b>D</b>	- <b>Match</b> 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°3	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; background-color: #e0f0e0; margin-bottom: 10px;"><b>REMPILIR LE CERCEAU VIDE</b></div> <p><b>Objectif :</b> - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> - Déplacer les ballons.</p> <p><b>Règles :</b> - +1 point au 1<sup>er</sup> arrivé si le parcours est réalisé correctement. Déplacer les ballons à la main :(toujours commencer par le cerceau du milieu) - de 2 en 3 puis de 1 en 2. ou - de 2 en 1 puis de 3 en 2.</p> <p><b>Variables :</b> 1) Passer dans la porte quand le joueur n'a pas de ballon. 2) Passer dans la porte quand le joueur a le ballon. 3) Passer 1 fois dans la porte au choix. 4) Passer 2 fois dans la porte au choix. 5) Prendre les ballons chez les adversaires et les ramener dans ses cerceaux. ... 6) Jouer au pied (conduite de balle).</p>	

**A2**  
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°3	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; background-color: #e0f0e0; margin-bottom: 10px;"><b>REAGIR AU NUMERO</b></div> <p><b>Objectifs :</b> - Notion de cible. - Notion d'adversaire. - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> - Marquer.</p> <p><b>Règles :</b> - 1 but = 1 pt. - Chaque joueur à un numéro qu'il garde pendant toute la séquence. - L'Eduteur appelle un numéro et met un ballon en jeu.</p> <p><b>Variables :</b> 1) Les 2 joueurs changent de cerceau à chaque passage et se replacent dans les 2 cerceaux des joueurs suivants. 2) Marquer en conduite de balle. 3) Appeler 2 numéros (notion de partenaire).</p>	

TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <b>LE JEU DE TETE : Travail Global</b> </div> <p><b>Objectif :</b> - Travail du jeu de tête.</p> <p><b>But :</b> - Marquer de la tête.</p> <p><b>Règles :</b> - Passe à la main (bras cassé) en zone médiane et en zone défensive. - Porteur de balle inattaquable mais n'a pas le droit de courir avec le ballon. - En zone offensive on attaque et on défend de la tête. - Ballon qui tombe ou intercepté = changement de main. - 1 but = 1 pt.</p> <p><b>Variables :</b> 1) Jouer avec des pivots près des corners qui centrent : à la main ou main-pied. 2) Interdiction pour les attaquants de pénétrer en zone offensive avant que le ballon n'y soit. 3) Jouer à la tête sur tout le terrain. 4) Toutes les remises en jeu se font main-pied.</p>	

**B**  
20'

TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <b>SE PLACER ET REPLACER SUR AXE BALLON/BUT – CADRER LE PORTEUR – REDUIRE LES ANGLES ET INTERVALLES</b> </div> <p><b>Objectif :</b> - Travail défensif</p> <p><b>But :</b> - Trouver les 2 joueurs cibles.</p> <p><b>Règles :</b> - +1 pt aux attaquants, s'ils jouent avec leurs 2 pivots (1 aller-retour sans perdre le ballon). - Passes au sol obligatoires. - Passes entre pivots autorisées. - A la récupération, les défenseurs deviennent attaquants et jouent avec leurs pivots. - Séquences de 3'.</p> <p><b>Variables :</b> 1) Limiter le nombre de contact(s) autorisé(s) aux pivots. 2) Interdiction au pivot de rendre au passeur. 3) Le passeur prend la place du pivot et le pivot rentre en jeu. 4) Jouer à 4x4 ou 5x5 en remplaçant les joueurs cibles par une zone inattaquable (stop-balle).</p>	

**C**  
20'

**D**  
20'

MATCH

## SEANCES U13

# MARS – Séance 1

### \* 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 (matches) et des jeux.

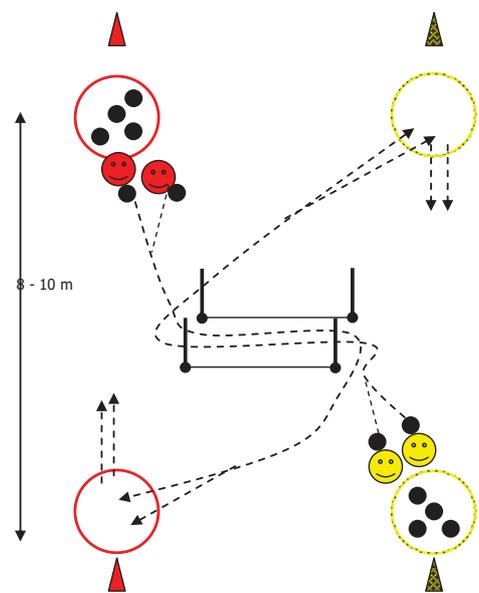
### \* Comment organiser la séance ?

- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

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

La même séance est proposée pendant un mois pour :

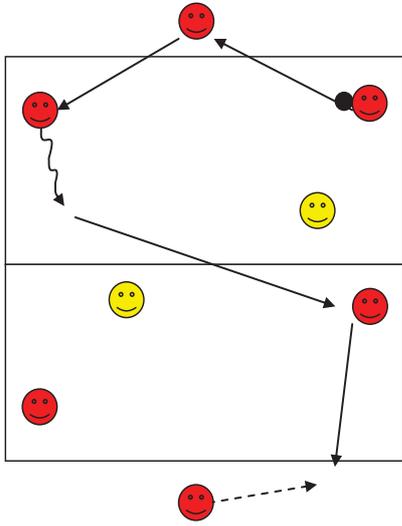
- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

N°	TACHE	SITUATION
<b>A1</b> 10' N°8	<b>VIDER SA MAISON</b>  <b>Objectif :</b> - Psychomotricité  <b>But :</b> - Emporter le plus rapidement possible tous les ballons dans la « maison » voisine.  <b>Règles :</b> - +1 point à l'équipe (2 ou 3 joueurs) arrivée la première en respectant le parcours.  <b>Variables :</b> 1) Disposer des obstacles sur le parcours (à l'aller et/ou au retour). 2) Placer un loup adverse dans la zone centrale (diviser cette zone en 2 parties pour plus de clarté). Les joueurs touchés par le loup repartent de leur maison. 3) Jouer au pied (conduite de balle).	
	<b>A2</b> 10'	<b>JONGLAGE</b>

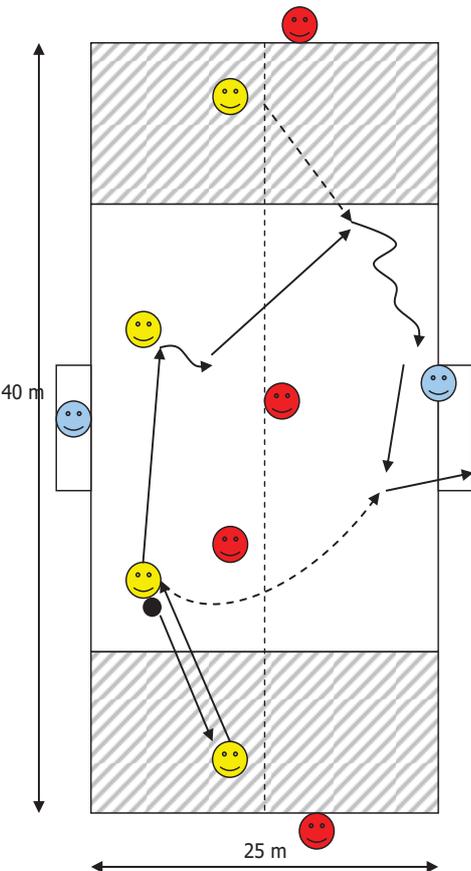
Imprimé par notre partenaire



UNE RELATION DURABLE,  
ÇA CHANGE LA VIE.

N°	TACHE	SITUATION
N°6	<p style="text-align: center;"><b>PASSES COURTES : 3 contre 1 + 3 contre 1</b></p> <p><b>Objectif :</b> - Passes courtes.</p> <p><b>But :</b> - Conserver – progresser sur un aller-retour en trouvant les joueurs cible.</p> <p><b>Règles :</b> - Attaquants : 1 aller-retour = 1 pt. - Défenseurs : 1 échange : -1 pt aux attaquants</p> <p>- Ballon au sol. - Joueurs fixes dans leur zone</p> <p><b>Variables :</b> 1) Joueurs libres dans leurs déplacements. 2) Limiter à 1 touche de balle pour les joueurs cible.</p>	

**B**  
20'

N°	TACHE	SITUATION
N°1	<p style="text-align: center;"><b>4 x 2 buts rapprochés</b></p> <p><b>Objectifs :</b> - fixer et éliminer</p> <p><b>But :</b> - Marquer.</p> <p><b>Règles :</b> - But depuis sa moitié de terrain : 2 points. - But depuis la moitié adverse : 1 point.</p> <p>- Ballon au sol. - Hors jeu à la ligne médiane.</p> <p>- <i>Ballon dans sa moitié de terrain :</i> - Jeu libre à 4+gardien contre 2. - Relance du gardien obligatoire sur l'un des 2 joueurs de champ. - Les ailiers jouent sur 3 contacts maximum tout en restant dans leur couloir et dans leur camp.</p> <p>- <i>Possibilités de rentrer dans la moitié adverse :</i> - Sur « conduite – dribble » d'un des 2 joueurs de champ. - Sur passe à l'autre joueur de champ ou à l'un des 2 ailiers.</p> <p>- <i>Ballon dans la moitié adverse :</i> - Jeu libre pour l'ailier impliqué (qui peut marquer). - 5 secondes maximum pour marquer ou ressortir le ballon dans son camp.</p> <p><b>Variable :</b> 1) l'ailier opposé peut « rentrer » pour finir.</p>	

**C**  
20'

**D**  
20'

MATCH



## SEANCES U13 MARS – 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 (matches) et des jeux.

**\* Comment organiser la séance ?**

- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

<b>A</b>	- <b>Psychomotricité</b> : un parcours (10') et/ou un jeu (10') et/ou contrat évolutif de jonglage (10')
<b>B</b>	- <b>Technique</b> : une situation globale et/ou une aléatoire (20')
<b>C</b>	- <b>Tactique</b> : situation jouée (20')
<b>D</b>	- <b>Match</b> 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°4	<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0f0e0; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"><b>REPRENDRE SA PLACE</b></div> <p><b>Objectif :</b> - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> - Toucher les 2 bornes et reprendre sa place.</p> <p><b>Règles :</b> - +1 pt au joueur (et à son équipe) revenu le premier. - +1 pt à l'adversaire si le parcours est mal exécuté (bornes non touchées – obstacles renversés...). - Chaque joueur à un numéro qu'il garde pendant toute la séquence. - Départ à l'appel de son numéro par l'Éducateur. - Faire changer de cerceau les joueurs d'une équipe pour avoir un nouvel adversaire</p> <p><b>Variables : pour les semaines suivantes</b> 1) Toucher les bornes des adversaires. 2) Slalomer entre ses partenaires.</p> <p><b>Important :</b> ne pas imposer l'ordre de passage dans les obstacles pour que les joueurs découvrent l'itinéraire le plus court.</p>	

**A2**  
10'

<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0f0e0; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"><b>TOMBER LES QUILLES</b></div> <p><b>Objectif :</b> - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> - Renverser sa quille le plus de fois possible.</p> <p><b>Règles :</b> - Quille renversée = 1 point. - Compétition individuelle, par doublette ou en équipe.</p> <p><b>Variables :</b> 1) Ballon touché à la main = -1 point. 2) Jouer pied faible.</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



## SEANCES U13

# AVRIL – Séance 1

### \* 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 (matches) et des jeux.

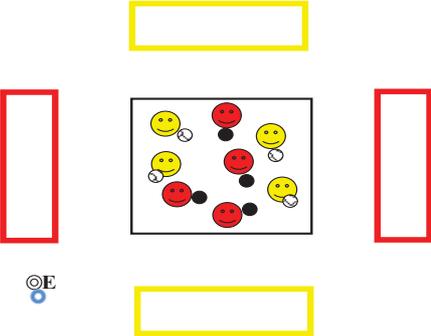
### \* Comment organiser la séance ?

- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

<b>A</b>	<b>Psychomotricité</b> : un parcours (10') et/ou un jeu (10') et/ou contrat évolutif de jonglage (10')
<b>B</b>	- <b>Technique</b> : une situation globale et/ou une aléatoire (20')
<b>C</b>	- <b>Tactique</b> : situation jouée (20')
<b>D</b>	- <b>Match</b> 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).

N°	TACHE	SITUATION
<b>A1</b> 10'	<p style="text-align: center;"><b>RENTREZ DANS SA MAISON</b></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Notion de cible.</li> <li>- Psychomotricité.</li> </ul> <p><b>But :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre la 1<sup>ère</sup> équipe à rentrer dans son camp</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les joueurs ont chacun un ballon à la main</li> <li>- ils sont en mouvement dans le carré central</li> <li>- Si l'Educateur annonce :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>« top » : les joueurs posent leur ballon au sol puis récupèrent un ballon d'un partenaire et vont dans leur embut</li> <li>« hop » : les joueurs posent leur ballon au sol puis récupèrent le ballon d'un adversaire et vont dans leur embut</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Variables :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) varier les signaux de départ (coupelle blanche = hop ; coupelle bleue = top)</li> <li>2) limiter le nombre de joueurs d'une même équipe dans la même maison (ex : 3 et 1 ou 2 et 2 mais pas 4 et 0)</li> <li>3) ajouter des obstacles entre le carré central et les maisons (portes, cerceaux, coupelles...)</li> <li>4) jouer au pied</li> </ol>	

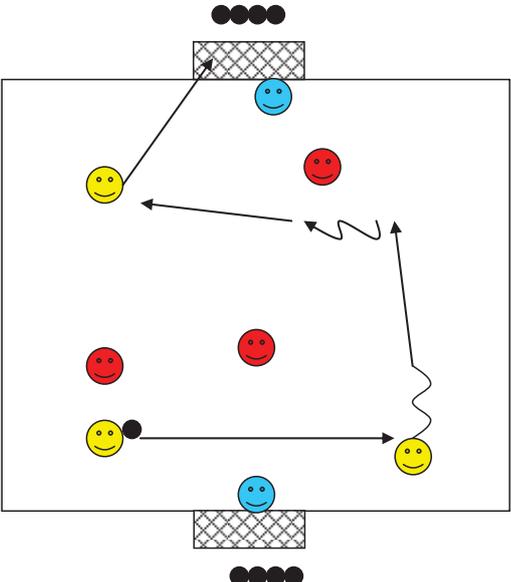
**A2**  
10'

JONGLAGE

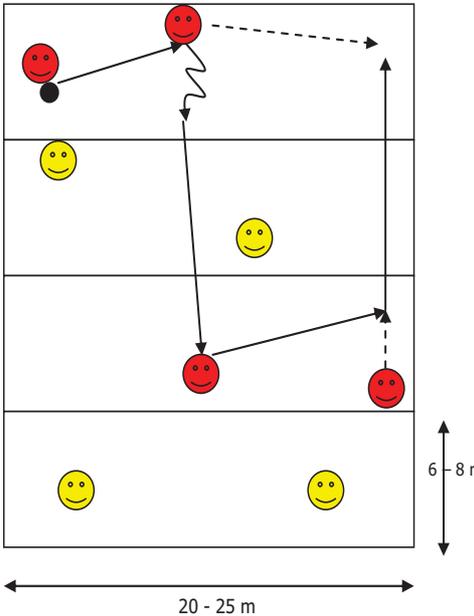
Imprimé par notre partenaire



UNE RELATION DURABLE,  
ÇA CHANGE LA VIE.

TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; background-color: #d9ead3; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <b>PRISES DE BALLE (ET ENCHAÎNEMENTS) : Travail Global</b> </div> <p><b>Objectif :</b> - Prises de balle (et enchaînements).</p> <p><b>But :</b> - Marquer ou stop-balle.</p> <p><b>Règles :</b> - 1 but = 1 pts. - Interdit de jouer en 1 contact. - Relance des GB à la main obligatoire</p> <p><b>Variable :</b> 1) Mettre un joker offensif pour simplifier</p>	

**B**  
20'

N°	TACHE	SITUATION
<p>N°4</p>	<p><b>Objectif :</b> - Se montrer et jouer dans les intervalles</p> <p><b>But :</b> - Eliminer une ligne de joueurs.</p> <p><b>Règles :</b> - +1 pt si le ballon franchit la ligne de joueurs adverses et qu'il est maîtrisé par un partenaire. - Ballon au sol. - Joueurs « fixes » dans leur zone. - A la récupération, les défenseurs deviennent attaquants. - Séquences de 3 '.</p> <p><b>Variable :</b> 1) Un défenseur peut monter dans la zone adverse.</p>	

**C**  
20'

**D**  
20'

MATCH

# SEANCES U13

## AVRIL – 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 le séance ?**

- Du jeu (matches) et des jeux.

**\* Comment organiser la séance ?**

- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

<b>A</b>	- <b>Psychomotricité</b> : un parcours (10') et/ou un jeu (10') et/ou contrat évolutif de jonglage (10')
<b>B</b>	- <b>Technique</b> : une situation globale et/ou une aléatoire (20')
<b>C</b>	- <b>Tactique</b> : situation jouée (20')
<b>D</b>	- <b>Match</b> 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).

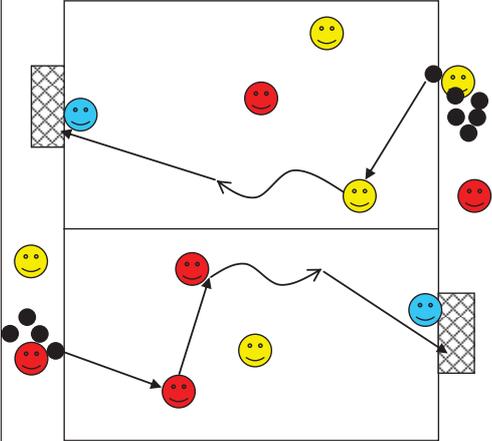
**A1**  
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°21	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; background-color: #e0f0e0; margin-bottom: 10px; padding: 5px;"> <b>Les soucoupes volantes</b> </div> <p><b>Objectif :</b> - Psychomotricité</p> <p><b>But :</b> - Etre le 1<sup>er</sup> à revenir après avoir déplacé le bon nombre de coupelle(s) de sa couleur.</p> <p><b>Règles :</b> - Au signal de l'Edicateur, 1 rouge et 1 jaune partent. - chacun récupère 1 coupelle de sa couleur et l'emmène dans un cerceau libre. - 1pt au 1<sup>er</sup> qui revient à sa borne de départ - alterner les départs (A puis B)</p> <p><b>Variables :</b> - déplacer 2 ou 3 coupelles - faire partir 1 joueur de chaque départ (2 jaunes + 2 rouges) - compétition sous forme de relais - remplacer les coupelles par des ballons pour jouer au pied</p>	

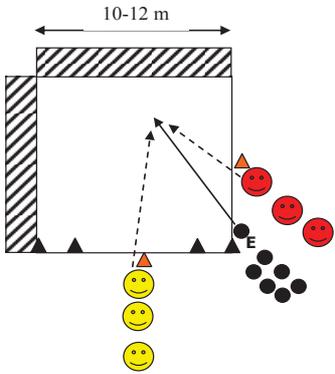
**A2**  
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; background-color: #e0f0e0; margin-bottom: 10px; padding: 5px;"> <b>FEINTER POUR MARQUER</b> </div> <p><b>Objectifs :</b> - Notion de cible. - Notion d'adversaire. - Psychomotricité.</p> <p><b>But :</b> - Passer dans la porte jaune ou rouge sans se faire toucher et marquer</p> <p><b>Règles :</b> - franchir la porte=1 pt ; marquer =+1pt - 1pt au défenseur s'il touche l'attaquant - le départ est donné par l'attaquant - ballon à la main puis au pied une fois la porte passée - le défenseur n'a pas le droit de franchir les portes</p> <p><b>Variables :</b> 1) jouer au pied 2) avancer ou reculer le départ du défenseur pour lui simplifier la poursuite (ou lui complexifier)</p>	

**B**  
20'

TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; background-color: #d9ead3;"> <b>LE TIR : Travail Global</b> </div> <p><b>Objectifs :</b> Travail technique de frappe.</p> <p><b>But :</b> Marquer.</p> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les attaquants n'ont droit qu'à 2 passes maximum pour finir.</li> <li>- 1 but = 1 pt.</li> <li>- Le défenseur doit trouver le joueur cible à la récupération.</li> <li>- Joueur cible joint = -1 pt au capital des attaquants.</li> <li>- Compétition sur 6 ballons.</li> <li>- Chaque défenseur joue 3 ballons puis passe joueur cible.</li> </ul> <p><b>IMPORTANT :</b></p> <p><i>Mettre en place une compétition entre les 2 ateliers.</i></p>	

**C**  
20'

TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; background-color: #d9ead3;"> <b>LE CORPS OBSTACLE : Tactique Offensive</b> </div> <p><b>Objectif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conservation du ballon (corps obstacle)</li> </ul> <p><b>But :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protéger son ballon et, éventuellement progresser.</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'Éducateur met un ballon en jeu à l'avantage de l'attaquant (ici en ●).</li> <li>- +1 pt à l'attaquant s'il conserve le ballon.</li> <li>- +2 pts s'il marque dans l'une des 2 cages.</li> <li>- +1 pt au défenseur s'il arrête le ballon dans l'une des 2 zones hachurées.</li> <li>- 0 pt si le ballon est sorti.</li> <li>- Séquence de 15" maximum.</li> <li>- Compétition sur 15 ballons (5 pour chaque joueur).</li> </ul> <p><b>IMPORTANT :</b></p> <p><i>Dédoubler l'atelier pour favoriser la répétition.</i></p>	

**D**  
20'

MATCH

## SEANCES U13

# MAI – Séance 1

### \* 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 le séance ?

- Du jeu (matches) et des jeux.

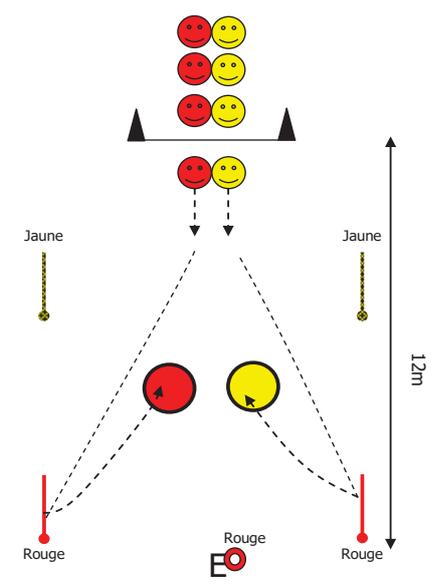
### \* Comment organiser la séance ?

- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

<b>A</b>	<b>Psychomotricité</b> : un parcours (10') et/ou un jeu (10') et/ou contrat évolutif de jonglage (10')
<b>B</b>	- <b>Technique</b> : une situation globale et/ou une aléatoire (20')
<b>C</b>	- <b>Tactique</b> : situation jouée (20')
<b>D</b>	- <b>Match</b> 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).

N°	TACHE	SITUATION
<b>A1</b> 10'	<p style="text-align: center;"><b>REAGIR A LA COULEUR</b></p> <p><b>Objectif :</b> - Psychomotricité</p> <p><b>Buts :</b> - Effectuer le parcours plus rapidement que son adversaire.</p> <p><b>Règles :</b> - 1 joueur de chaque équipe avance en trotinant vers le carré. A l'annonce de la couleur par l'Educateur, les 2 joueurs sprintent pour aller toucher le piquet de la bonne couleur. - 1 point au joueur (et à son équipe) arrivé le premier dans son cerceau après avoir touché la borne indiquée par l'Educateur.</p> <p><b>Variables :</b> 1) Annoncer les 2 couleurs 2) Jouer avec des départs visuels (montrer une coupelle de couleur jaune ou rouge) 3) Jouer croisé (les joueurs doivent toucher les piquets qui sont de l'autre côté)</p>	

**A2**  
10'

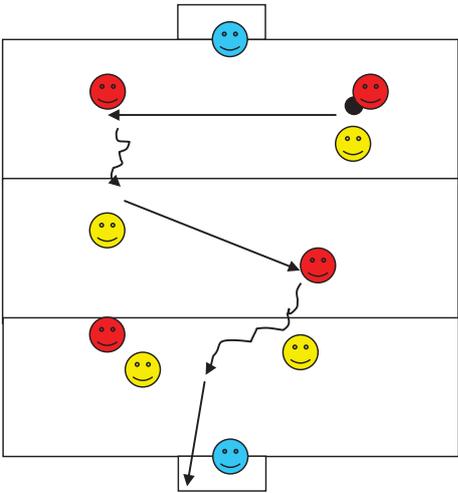
JONGLAGE

Imprimé par notre partenaire

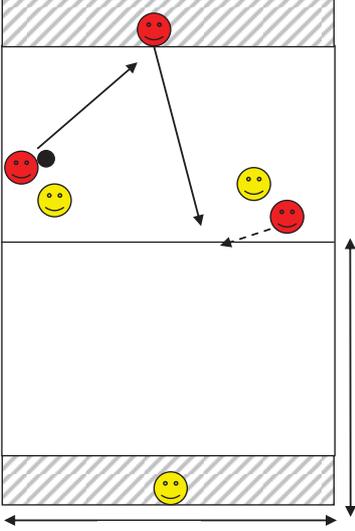


UNE RELATION DURABLE,  
ÇA CHANGE LA VIE.

**B**  
20'

N°	TACHE	SITUATION
N°3	<p style="text-align: center;"><b>CONDUIRE ET ENCHAÎNER</b></p> <p><b>Objectifs :</b> - Conduite de balle + passe courte. + dribble. + tir.</p> <p><b>But :</b> - Marquer.</p> <p><b>Règles :</b> - 1 but = 1 point. - Ballon au sol. - Passage en zone supérieure obligatoirement en conduite.  - Défenseurs fixes dans leur zone</p> <p><b>Variable :</b> 1) Joueurs libres dans leurs déplacements.</p>	

**C**  
20'

N°	TACHE	SITUATION
N°	<p style="text-align: center;"><b>2 contre 2 avec soutien</b></p> <p><b>Objectif :</b> - Se démarquer de son adversaire.</p> <p><b>Buts :</b> - Immobiliser le ballon dans la zone de but adverse.</p> <p><b>Règles :</b> - +1 pt par ballon immobilisé. - Jeu libre - Chaque équipe peut s'appuyer sur un joueur soutien situé en zone de but. - Le joueur soutien ne défend pas l'accès à la zone de but.</p> <p><b>Variable :</b> 1) Le joueur soutien entre en jeu (par une passe ou en conduite) et est remplacé par le partenaire qui l'a sollicité.</p>	

**D**  
20'

MATCH
-------

## SEANCES U13

# MAI – 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 (matches) et des jeux.

**\* Comment organiser la séance ?**

- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

<b>A</b>	- <b>Psychomotricité</b> : un parcours (10') et/ou un jeu (10') et/ou contrat évolutif de jonglage (10')
<b>B</b>	- <b>Technique</b> : une situation globale et/ou une aléatoire (20')
<b>C</b>	- <b>Tactique</b> : situation jouée (20')
<b>D</b>	- <b>Match</b> 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).

### LES OISEAUX DE PROIE

**Objectifs :**

- Notion de cible.
- Psychomotricité.

**But :**

- Aller chercher le plus de ballons possible et les ramener dans son nid.

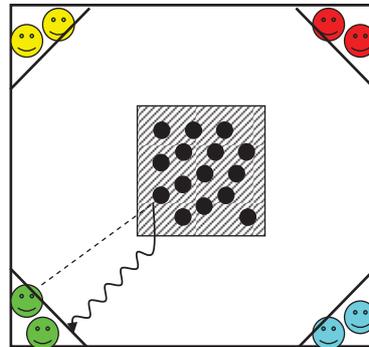
**Règles :**

- Tous les joueurs partent ensemble.
- Les ballons sont ramenés en conduite de balle.

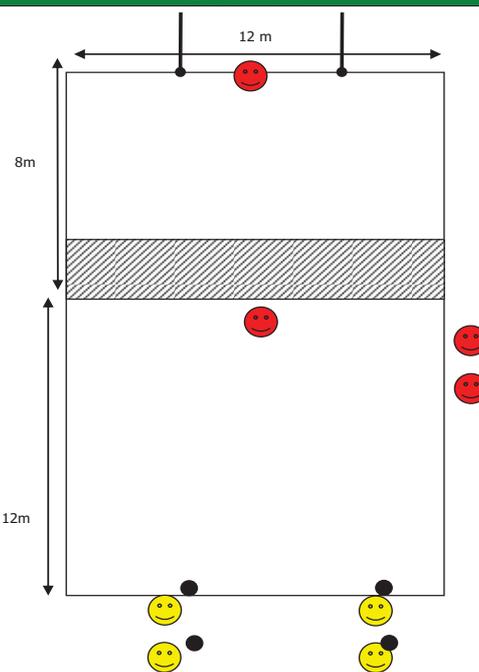
- 1 point par ballon dans le nid. Ne pas jouer au-delà d'une minute.

**Variables :**

- 1) Jouer à la main.
- 2) Rajouter des obstacles et imposer un itinéraire à l'aller et/ou au retour.
- 3) Possibilité de « voler » des ballons dans les nids adverses.



**A1**  
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°2	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"><b>A DEUX POUR MARQUER</b></div> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Notion de partenaire</li> <li>- Notion d'adversaire.</li> <li>- Psychomotricité.</li> </ul> <p><b>But :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arriver en zone hachurée sans se faire toucher et sans sortir du terrain puis marquer</li> </ul> <p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pt à chaque but.</li> <li>- ballon à la main jusqu'à la zone hachurée puis au pied</li> <li>- Le défenseur ne peut pas entrer dans la zone hachurée.</li> </ul> <p>- Compétition sur X passages en inversant les équipes (attaquants et défenseurs).</p> <p><b>Variable :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) jouer au pied du départ</li> </ol>	

**A2**  
10'

TACHE	SITUATION
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <b>LE JEU DE TETE : Travail Global</b> </div> <p><b>Objectif :</b> - Travail du jeu de tête.</p> <p><b>But :</b> - Marquer de la tête.</p> <p><b>Règles :</b> - Passe à la main (bras cassé) en zone médiane et en zone défensive. - Porteur de balle inattaquable mais n'a pas le droit de courir avec le ballon. - En zone offensive on attaque et on défend de la tête. - Ballon qui tombe ou intercepté = changement de main. - 1 but = 1 pt.</p> <p><b>Variabes :</b> 1) Jouer avec des pivots près des corners qui centrent : à la main ou main-pied. 2) Interdiction pour les attaquants de pénétrer en zone offensive avant que le ballon n'y soit. 3) Jouer à la tête sur tout le terrain. 4) Toutes les remises en jeu se font main-pied.</p>	

**B**  
20'

N°	TACHE	SITUATION
N°5	<p><b>Objectif :</b> - Coordonner prise d'appui et course de soutien.</p> <p><b>But :</b> - Marquer.</p> <p><b>Règles :</b> - But = 1 pt. - Toutes les passes en avant réceptionnées dans le carré hachuré sont utilisées sur un contact. - Hors-jeu dans les 13m.</p> <p><b>Variable :</b> 1) Le récepteur d'une passe en avant dans le carré hachuré peut jouer librement s'il est orienté face au jeu ou « SEUL ! ».</p>	

**C**  
20'

**D**  
20'

MATCH