

Date	Lieu	Catégorie	Nombre de joueurs	Durée
10/10/11	Malleval	U13	30	1 H 30
DOMINANTES DE LA SEANCE	<u>Psychologique</u> : Concentration, Attention, Persévérance			
	<u>Tactique</u> : Identifier les temps de jeu			
	<u>Technique</u> : de conservation			
	<u>Physiologie</u> : endurance capacité			

TACHES - ENSEIGNEMENT	ORGANISATIONS
-----------------------	---------------

Objectifs :

- Attention, Concentration

But :

- Faire le moins de fautes

Règles :

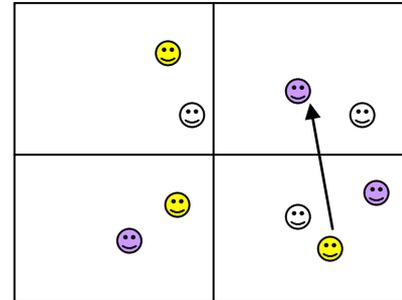
- 1 faute = 2 abdos

Consignes :

- 3-4 ballons en jeu
- Interdiction de s'arrêter, d'arrêter le ballon et de le lever
- Je donne à une couleur différente

Variables :

- Je donne à une couleur différente dans un autre carré
- Accélération, 3 touches



Objectifs :

- Passes sous forme globale

But :

- Faire des allers - retours

Règles :

- 1 pt = Aller – retour

Consignes :

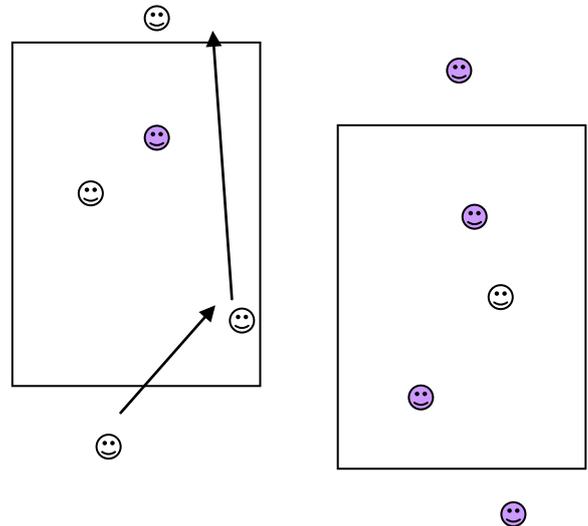
- 1 touche de balle pour les JC

Variables :

- Passes pied faible
- 2 touches max

Enseignement :

- Orientation pied d'appui, intérieur ouvert
- « Verrouiller la cheville »



Objectifs :

- Identification des phases de jeu (Conserver – Progresser)

But :

- Joindre le JC

Consignes :

- Interdit de lever le ballon
- Les JC ont 1 touche de balle

Règles :

- 1 pt = Conserver le ballon dans son camp pdt 10''
- 2 pt = Si joint le JC (qui remet en une touche)

Variables :

- Temps de possession
- 3 pt = Si joint le JC (qui remet en une touche) 3'' après récup

Enseignement :

- Identifier chez l'adversaire sa position,
- Identifier les rapports numériques, pour soit :
 - Conserver (Bloc adv bas)
 - Progresser (Bloc adv haut, lignes espacées, étirées)

