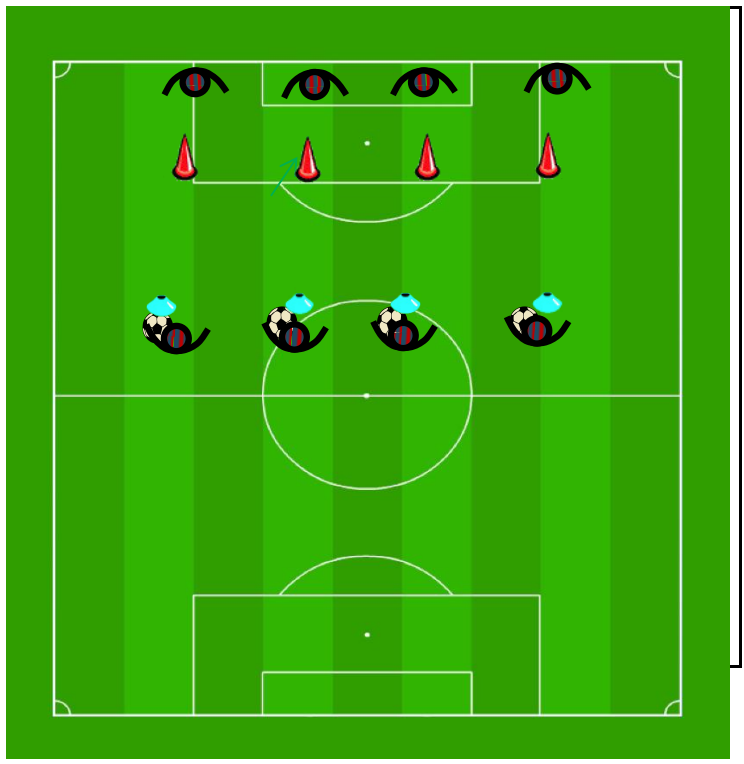




<b>Sujet :</b>	AMELIORER LA MAITRISE TECHNIQUE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE	SEANCE U12 / U13	
<b>Phase de jeu :</b>	Conserver	x6	
<b>Principes de jeu :</b>	Conserver par les passes, conduites, dribbles	x6	1h30
<b>Objectifs :</b>	Développement de la capacité aérobie Intensité 6/10		

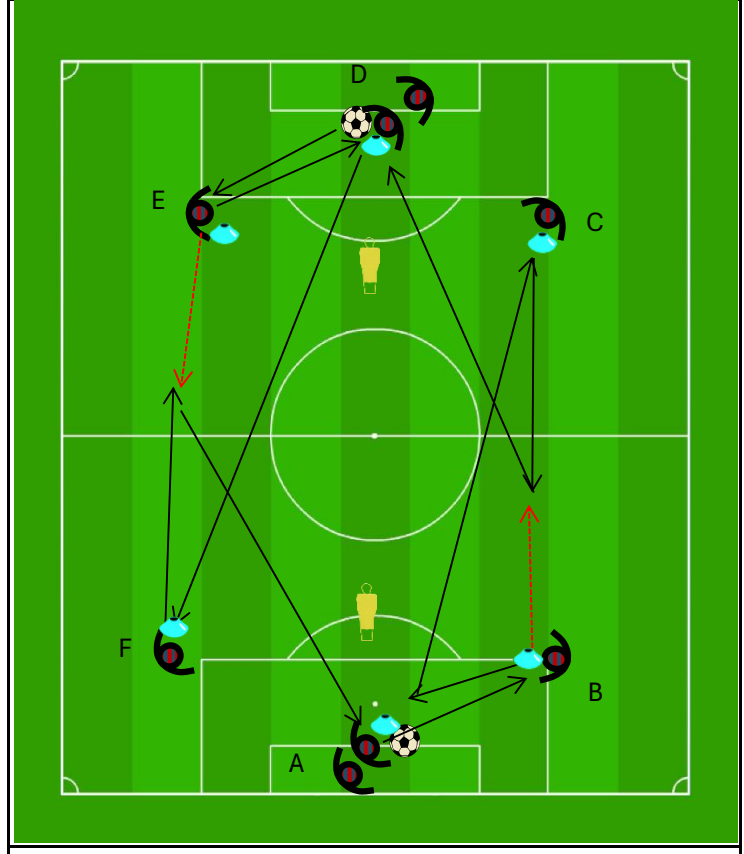
x14  
 x2  
 x4  
 x2  
 x30  
 x6

Partie1 :  
 Procédé :  
 Exercice



Partie2 :  
 Procédé :  
 Exercice

**X2 EXERCICES**



20'  
**Organisation et animation**

**Explications et consignes :**

**Objectif :** Amélioration technique geste conserver

**But :** Réussir la consigne technique

**Consignes :**  
 Sur le temps de la passe, le passeur doit annoncer le nombre de touche de balle que le receveur doit effectuer avant de pouvoir redonner le ballon au joueur source (entre 1 et 4 touches) . Après la passe le joueur doit se déplacer de l'autre côté du plot pour réaliser la même chose .

**Nombre de séquences :**  
2x7'

**Comportements attendus (critères de réalisation):**  
 Maîtrise technique, qualité de la prise d'info, ballon proche des pieds, regard haut, vitesse d'exécution

**Critères de réussite:**  
 les joueurs exécutent les gestes technique sans perdre la maîtrise

**Variantes :**  
 Montrer le chiffre avec les doigts  
 faire par 3 et demandé une passe croisée

**Méthode pédagogique :** découverte - guidage - directive

20'  
**Organisation et animation**

**Explications et consignes :**

**Objectif :** Progresser par la passe à travers un jeu combiné à 3 .

**But :** Réussir le circuit de passe sans se tromper

**Consignes :**  
 Travail de passes courtes et longues . Relation à plusieurs pour conserver le ballon . Les joueurs suivent le ballon . Exercice en lien avec le système de jeu 3-3-1

**Nombre de séquences :**  
3x5 minutes

**Comportements attendus (critères de réalisation):**  
 Maîtrise technique, qualité de la passe, ballon proche des pieds, regard haut, vitesse d'exécution, donner les éléments déclencheurs. Quand donner ?  
 Quand s'apprêter à recevoir ?

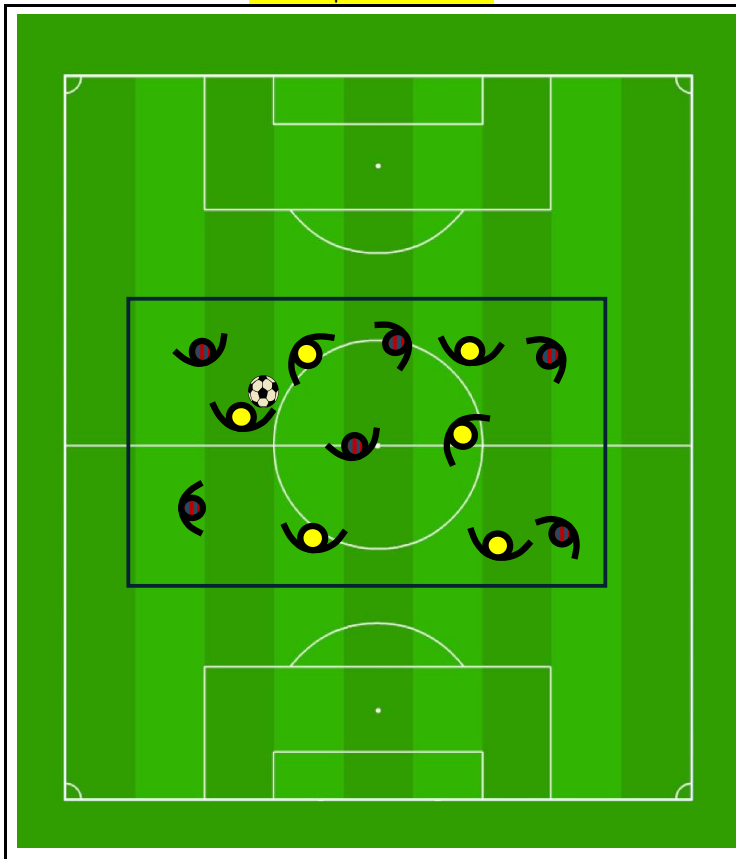
**Critères de réussite:**  
 Nombre de ballons perdus ou passes manquées ?

**Variantes :**  
 Varier le sens  
 jeu long de A vers C avec le coup du pied

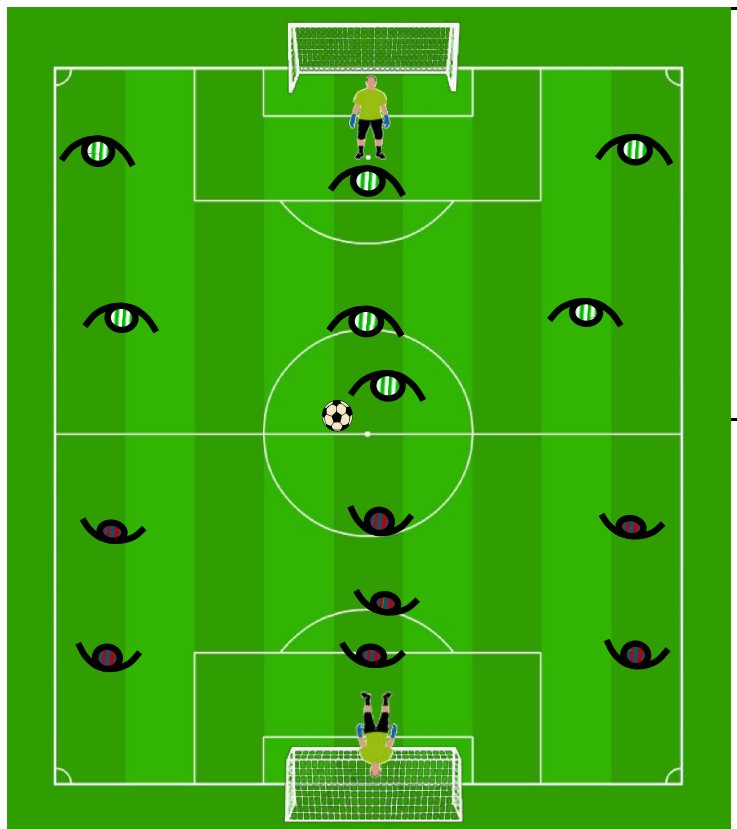
**Méthode pédagogique :** découverte - guidage - directive

Partie 3 :  
Procédé :  
Jeu réduit

la passe à 50



Partie 4 :  
Procédé :  
Grand Jeu



20'

## Organisation et animation

### Explications et consignes :

**Objectifs :** Progresser par la passe .

**But :** 50 passes = 1 point

#### Consignes :

Jeu la passe a 50 . Conserver le ballon dans n'importe quel sens . Lorsqu'une équipe perd la balle, elle repart ensuite du chiffre où elle était afin de continuer a faire grimper son nombre de passes . Equipe en 3-3

### Nombre de séquences :

#### Comportements attendus (critères de réalisation):

Maitrise technique, qualité de la passe,  
ballon proche des pieds, regard haut, vitesse d'exécution

#### Critères de réussite:

Nombre de ballons perdus ou passes manquées ?

#### Variantes :

Demander une exigence technique tous les 10 passes

Méthode pédagogique : découverte - guidage - directive



20'

## Organisation et animation

### Explications et consignes :

**Objectif :** Découverte de l'espace de jeu

**But :** Marquer

#### Consignes :

**8 contre 8** . Que du jeu au sol . Utiliser d'ores et déjà du jeu combiné et donner les intentions du jeu .

### Nombre de séquences :

3x5 minutes

#### Comportements attendus (critères de réalisation):

Occupation de l'espace de jeu

#### Critères de réussite:

Nombre de buts inscrits provenant d'un temps de possession

#### Variantes :

Méthode pédagogique : découverte - guidage - directive