

SEANCE PUPILLE N° 1

DATE :

Thème de séance : Tenue du ballon en course

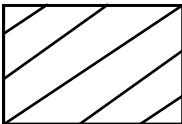
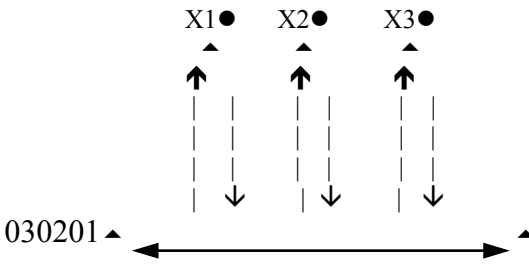
| <u>Chronologie</u> | <u>Objectifs opérationnels</u> | <u>Tâche motrice</u> | <u>Consignes, variables</u> |
|--|---|--|---|
| <p><u>ECHAUFFEMENT</u></p> <p><i>RELAIS COURSE</i></p> | Etre capable de courir et de franchir des obstacles en tenant le ballon à deux mains | <p>X X X □ □ △ △ X X</p> | faire le parcours le plus rapidement possible en réalisant les difficultés (sauter au dessus des boucliers, slalom, roulade, donner le ballon au suivant) sans perdre le ballon |
| <p><u>TRAVAIL TECHNIQUE</u></p> <p><i>LA POURSUITE</i></p> <p><i>15 X 25</i></p> | Avancer vers le but marquer un essai | <p>X O ●</p> <p>X 1 O1 ●</p> <p>X 2 O2 ●</p> <p>X 3 O3 ●</p> | Les X ramassent le ballon et vont marquer. Les 0 doivent les attraper. Variables : les rôles, la position des joueurs (assis, debout, couché...), les distances, attraper ou plaquer. |
| <p><u>TRAVAIL TACTIQUE</u></p> <p><i>LE BARRAGE</i></p> <p><i>15 X 25</i></p> | Avancer vers le but pour marquer un essai en évitant le défenseur en barrage | <p>O1 ●</p> <p>O2 ●</p> <p>O3 ●</p> <p>O4 ●</p> <p>X</p> | Au signal les X ramassent le ballon et vont marquer. Le 0 doit s'opposer pour les mettre au sol. Variables : les rôles, le nombre des joueurs X et 0, les distances, attraper ou plaquer. |
| <p><u>MATCH A THEME</u></p> | Avancer vers le but pour marquer un essai en évitant les défenseurs en barrage en tenant le ballon à deux mains | <p>40 m</p> <p>20 m</p> <p>5 m</p> | Connaître et appliquer les règles déjà apprises en pupilles. |
| <p><u>BILAN</u></p> | | | |

SEANCE PUPILLEN° 2

DATE

Thème de séance : Tenue du ballon en course

| <u>Chronologie</u> | <u>Objectifs opérationnels</u> | <u>Tâche motrice</u> | <u>Consignes, variables</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|----|-----|-------|----|-----|-------|----|-----|---|----|--|--|----|----|---|--|--|--|--|--|
| <p><u>ECHAUFFEMENT</u></p> <p><i>RELAIS</i></p> <p><i>JONGLAGES</i></p> | Etre capable de jongler avec le ballon sans le faire tomber. | <table style="border-collapse: collapse; margin: auto;"> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">X X ●</td><td style="padding: 5px;"></td><td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">X X</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">X X ●</td><td style="padding: 5px;"></td><td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">X X</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">X X ●</td><td style="padding: 5px;"></td><td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">X X</td></tr> </table> | X X ● | | X X | X X ● | | X X | X X ● | | X X | <p>Amener le ballon à la colonne en face de soi, en réalisant des jongles avec les mains sans perdre le ballon.</p> <p>Variables: faire passer le ballon autour de sa taille, d'une main à l'autre au dessus des épaules, entre les jambes, d'abord en marchant puis en courant</p> | | | | | | | | | | | |
| X X ● | | X X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| X X ● | | X X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| X X ● | | X X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p><u>TRAVAIL TECHNIQUE</u></p> <p><i>LE BARRAGE</i></p> <p>15 X 30</p> | <p>Avancer vers le but pour marquer un essai en évitant son défenseur en barrage.</p> <p>Etre capable de tenir le ballon à deux mains en courant et sous le bras au contact.</p> | <table border="1" style="border-collapse: collapse; margin: auto;"> <tr><td style="padding: 5px;">O1 ●</td><td style="padding: 5px;">X1</td><td style="width: 20px; height: 15px;"></td></tr> <tr><td style="padding: 5px;">O2 ●</td><td style="padding: 5px;">X2</td><td style="width: 20px; height: 15px;"></td></tr> <tr><td style="padding: 5px;">O3 ●</td><td style="padding: 5px;">X3</td><td style="width: 20px; height: 15px;"></td></tr> <tr><td style="padding: 5px;">O4 ●</td><td style="padding: 5px;">X4</td><td style="width: 20px; height: 15px;"></td></tr> <tr><td style="padding: 5px;"></td><td></td><td style="width: 20px; height: 15px;"></td></tr> </table> | O1 ● | X1 | | O2 ● | X2 | | O3 ● | X3 | | O4 ● | X4 | | | | | <p>1 ballon pour 2 :</p> <p>Au signal les 0 ramassent le ballon et vont marquer.</p> <p>Les X doivent les attraper.</p> | | | | | |
| O1 ● | X1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O2 ● | X2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O3 ● | X3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O4 ● | X4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p><u>TRAVAIL TACTIQUE</u></p> <p><i>LE BERET</i></p> <p>15 X 30</p> | <p>Avancer vers le but pour marquer un essai en évitant son défenseur en barrage.</p> <p>Etre capable de tenir le ballon à deux mains en courant et sous le bras au contact.</p> | <table border="1" style="border-collapse: collapse; margin: auto;"> <tr><td style="width: 20px; height: 15px;"></td><td style="padding: 5px;">O1</td><td style="padding: 5px;">X1</td><td style="width: 20px; height: 15px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 15px;"></td><td style="padding: 5px;">O2</td><td style="padding: 5px;">X2</td><td style="width: 20px; height: 15px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 15px;"></td><td style="padding: 5px;">O3</td><td style="padding: 5px;">X3</td><td style="width: 20px; height: 15px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 15px;"></td><td style="padding: 5px;">O4</td><td style="padding: 5px;">X4</td><td style="width: 20px; height: 15px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 15px;"></td><td></td><td></td><td style="width: 20px; height: 15px;"></td></tr> </table> | | O1 | X1 | | | O2 | X2 | | | O3 | X3 | | | O4 | X4 | | | | | | <p>L'entraîneur lance le ballon et appelle un ou plusieurs numéros de joueurs.</p> <p>Il s'agit de porter le ballon dans la camps adverse.</p> |
| | O1 | X1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | O2 | X2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | O3 | X3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | O4 | X4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p><u>MATCH A THEME</u></p> | Avancer vers le but pour marquer un essai en évitant les défenseurs en barrage en tenant le ballon à deux mains | IDEM | Connaître et appliquer les règles déjà apprises. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p><u>BILAN</u></p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| <u>Chronologie</u> | <u>Objectifs opérationnels</u> | <u>Tâche motrice</u> | <u>Consignes, variables</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|--|--|----|----|--|--|----|----|--|--|----|----|--|--|--|--|--|---|
| <u>ECHAUFFEMENT</u> CHUTER ROULER | Etre capable de chuter au sol en roulant sans tomber le ballon. | X1 X2●  | Par paire : X1 derrière X2 accroupi avec un ballon, le fait rouler de côté, de face, en arrière, sur un tapis de boucliers. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>TRAVAIL TECHNIQUE</u> SKILL TENU | Plonger au sol pour récupérer le ballon. Réaliser le tenu. Réaliser une passe de demi de tenu. |  | 2 équipes de 3 joueurs, X1, X2, X3 ont chacun un ballon. 01 part en courant et plonge sur le ballon lancé par X1. Il se relève et joue son tenu. Il fait de même sur les deux autres ballons. Sur le retour, il ramasse chaque ballon et les renvoie en faisant une passe de demi de tenu à X3, X2 et X1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>TRAVAIL TACTIQUE</u> MATCH 3/3 | Marquer, plaquer Réaliser correctement le tenu 10 X 20 | <table border="1" data-bbox="1008 829 1556 1061"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>O1</td> <td>X1</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>O2</td> <td>X2</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>O3</td> <td>X3</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | | | | O1 | X1 | | | O2 | X2 | | | O3 | X3 | | | | | | 2 équipes de 3 joueurs, X1, X2, X3 et O1, O2 et O3 qui jouent un match sur un terrain réduit en largeur pour faciliter les placages et faire plus de tenu |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | O1 | X1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | O2 | X2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | O3 | X3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>MATCH A THEME</u> | Avancer vers le but pour marquer . S'opposer pour plaquer Réaliser correctement le tenu. | TERRAIN REDUIT EN LARGEUR 40 m / 15m | Connaître et appliquer les règles déjà apprises. Si le tenu est mal fait, le ballon est rendu à l'adversaire. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>BILAN</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| <u>Chronologie</u> | <u>Objectifs opérationnels</u> | <u>Tâche motrice</u> | <u>Consignes, variables</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|----|----|--|--|----|----|--|--|----|----|--|--|----|----|--|--|----|----|--|--|
| <p><u>ECHAUFFEMENT</u></p> <p><i>LE CHUTE AU SOL</i></p> | <p>Maîtriser le ballon.</p> <p>Chuter avec ou sans ballon.</p> <p>Réaliser le tenu</p> | | <p>Dans un carré de 5 m X 5 m, 5 joueurs se déplacent dans tous les sens en se faisant des passes avec un ballon. Au signal, tous les joueurs vont au sol, puis se relèvent. Celui qui a le ballon joue un tenu puis le jeu reprend par une passe du demi de tenu..</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p><u>TRAVAIL TECHNIQUE</u></p> <p><i>RESISTE DEBOUT</i></p> | <p>Faire tomber (seul ou à deux) un joueur à l'arrêt au sol.</p> <p>Résister au placage.</p> | <p>●</p> <p>E</p> <p>●</p> | <p>L'entraîneur (E) lance simultanément 2 ballons dans le carré.</p> <p>Si, attrapant le ballon, je reste debout 3 secondes, je marque un point.</p> <p>Si, tout seul ou avec un seul partenaire, je parviens à mettre au sol un porteur de ballon, je marque un point.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p><u>TRAVAIL TACTIQUE</u></p> <p><i>LE BERET AVEC LE TENU</i></p> <p><i>15 X 30</i></p> | <p>Avancer vers le but pour marquer un essai en évitant son défenseur en barrage.</p> <p>Etre capable de tenir le ballon à deux mains en courant et sous le bras au contact.</p> | <table border="1"> <tbody> <tr> <td></td> <td>O1</td> <td>X1</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>O2</td> <td>X2</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>O3</td> <td>X3</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>O4</td> <td>X4</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>O5</td> <td>X5</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | | O1 | X1 | | | O2 | X2 | | | O3 | X3 | | | O4 | X4 | | | O5 | X5 | | <p>L'entraîneur lance le ballon et appelle un ou plusieurs numéros de joueurs. La règle du tenu est mise en place.</p> <p>Il s'agit de porter le ballon dans la camps adverse.</p> |
| | O1 | X1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | O2 | X2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | O3 | X3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | O4 | X4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | O5 | X5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p><u>MATCH A THEME</u></p> | <p>Avancer vers le but pour marquer .</p> <p>S'opposer pour plaquer</p> <p>Réaliser correctement le tenu.</p> | <p>TERRAIN REDUIT EN LARGEUR</p> <p>40 m / 15m</p> | <p>Connaître et appliquer les règles déjà apprises.</p> <p>Si le tenu est mal fait, le ballon est rendu à l'adversaire.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p><u>BILAN</u></p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

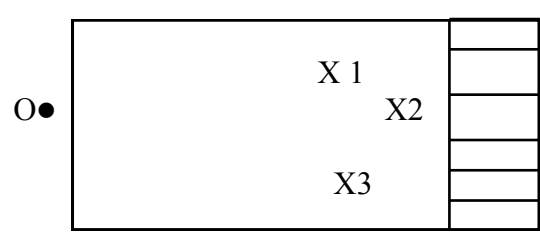
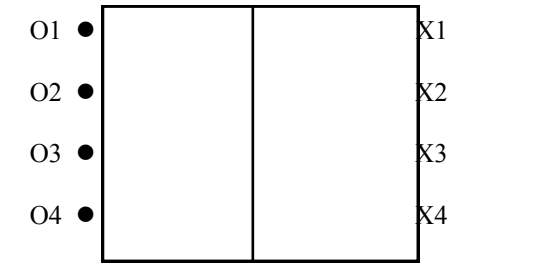
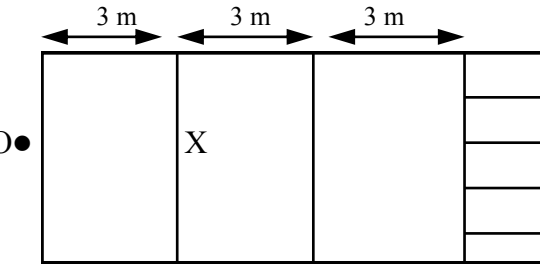
| <u>Chronologie</u> | <u>Objectifs opérationnels</u> | <u>Tâche motrice</u> | <u>Consignes, variables</u> | | | | | | |
|---|--|---|---|----|----|---|----|----|--|
| <p><u>ECHAUFFEMENT</u></p> <p><i>JEUX DE LUTTE</i></p> | <p>Accepter le contact avec le joueur et le sol.</p> <p>Percevoir ses appuis au sol et sur l'adversaire.</p> | <table style="border-collapse: collapse; margin: auto;"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">X</td> <td style="padding: 5px;">0</td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">X1</td> <td style="padding: 5px;">01</td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">X2</td> <td style="padding: 5px;">02</td> </tr> </table> | X | 0 | X1 | 01 | X2 | 02 | <p>Jeux de lutte 1/1, X et 0 sont placés de part et d'autre d'une ligne. Au signal, tirer le joueur adverse pour le faire franchir la ligne.</p> <p>Variables : pousser ou tirer avec différentes prises bras, corps, jambes ou épaules, combat de coqs.</p> |
| X | 0 | | | | | | | | |
| X1 | 01 | | | | | | | | |
| X2 | 02 | | | | | | | | |
| <p><u>TRAVAIL TECHNIQUE</u></p> <p><i>APPRENTISSAGE DU PLACAGE</i></p> | <p>Réaliser correctement le placage</p> <p>Tomber au sol sans perdre le ballon</p> | | <p>1 ballon pour 2 :</p> <p>Initiation par paire, O1 va en marchant se faire plaquer par X1 qui est à genoux. X1 place correctement son épaule et sa tête sur le bassin de O1, serre ses jambes avec ses bras pour le faire tomber.</p> <p>Variables : faire évoluer l'initiation accroupi, debout en marchant puis en trotinant.</p> | | | | | | |
| <p><u>TRAVAIL TACTIQUE</u></p> <p><i>1/1 DEFENSE D'UNE BALISE</i></p> | <p>S'opposer à l'attaquant en le plaquant</p> <p>Accepter d'aller se faire plaquer pour marquer</p> | <table style="border-collapse: collapse; margin: auto;"> <tr> <td style="padding: 10px;">O1</td> <td style="padding: 10px;">X1</td> <td style="text-align: center; padding: 10px;">△</td> </tr> </table> | O1 | X1 | △ | <p>1 ballon pour 2 :</p> <p>O1 doit toucher la balise avec le ballon en main, X1 défend la balise en plaquant</p> | | | |
| O1 | X1 | △ | | | | | | | |
| <p><u>MATCH A THEME</u></p> <p><i>EPERVIER</i></p> <p><i>20 X 10</i></p> | <p>S'opposer à l'attaquant en le plaquant.</p> <p>Marquer des essais sans se faire plaquer</p> | | <p>Au signal O1, O2, O3, O4 et O5 (un ballon chacun) doivent rejoindre le camp adverse. Le X doit plaquer un porteur du ballon. Le porteur du ballon plaqué devient épervier.</p> <p>Variables: le nombre d'épervier, la vitesse des déplacements pour l'intensité des contacts (en marchant, en courant) délimiter une zone d'intervention pour l'épervier</p> | | | | | | |
| <u>BILAN</u> | | | | | | | | | |

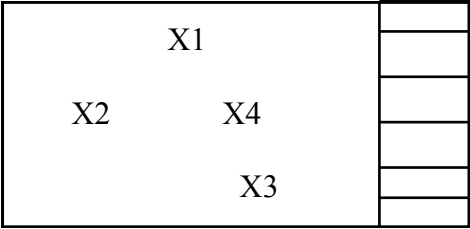
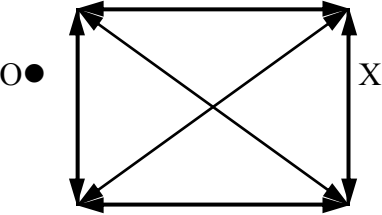
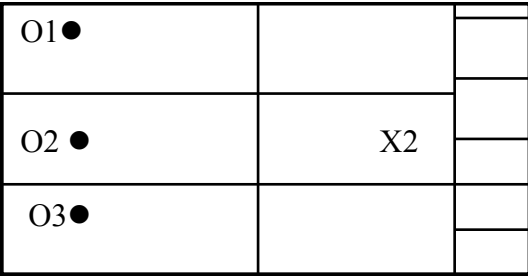
SEANCE PUPILLE N° 6

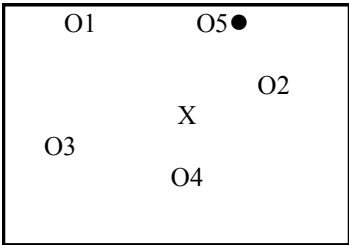


DATE :

Thème de séance : acceptation du contact avec le sol, l'adversaire

| <u>Chronologie</u> | <u>Objectifs opérationnels</u> | <u>Tâche motrice</u> | <u>Consignes, variables</u> | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|----|--|----|----|--|----|----|--|----|----|--|---|
| <p><u>ECHAUFFEMENT</u></p> <p><i>1/1</i></p> | Plaquer avec un placement correct de la tête, des épaules et des bras. | <p style="text-align: center;"> X 1 ● O1 ← → 5 m </p> | <p>1 ballon pour 2 :</p> <p>O1 et X1 sont à genoux. Au signal, le joueur qui ramasse le ballon doit aller le porter dans le cerceaux de l'adversaire. Variables: les distances, les positions et le nombre de joueurs, les moyens de déplacement.</p> | | | | | | | | | | | | |
| <p><u>TRAVAIL TECHNIQUE</u></p> <p><i>PASSE – PLACAGE</i></p> | <p>Faire tomber le porteur du ballon en plaquant.</p> <p>Résister au placage.</p> | <p style="text-align: center;"> X1 X2 </p> | <p>1 ballon pour 2 :</p> <p>X1 et X2 se font des passes en Trotinant.</p> <p>Au signal le porteur du ballon se met à l'arrêt, l'autre joueur doit le faire tomber en 3 secondes.</p> | | | | | | | | | | | | |
| <p><u>TRAVAIL TACTIQUE</u></p> <p><i>EPERVIER</i></p> | <p>S'opposer à l'attaquant en le plaquant.</p> <p>Marquer des essais sans se faire plaquer</p> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">O1</td> <td style="width: 50%;">X1</td> <td style="width: 10%;"></td> </tr> <tr> <td>O2</td> <td>X2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>O3</td> <td>X3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>O4</td> <td>X4</td> <td></td> </tr> </table> | O1 | X1 | | O2 | X2 | | O3 | X3 | | O4 | X4 | | <p>Les mêmes règles que la séance 5. Mais cette fois il y a 4 défenseurs répartis en deux zones d'intervention.</p> <p>Variables: Le nombre d'épervier, la vitesse des déplacements pour l'intensité des contacts (en marchant, en courant) .</p> |
| O1 | X1 | | | | | | | | | | | | | | |
| O2 | X2 | | | | | | | | | | | | | | |
| O3 | X3 | | | | | | | | | | | | | | |
| O4 | X4 | | | | | | | | | | | | | | |
| <p><u>MATCH A THEME</u></p> | <p>Avancer vers le but pour marquer .</p> <p>S'opposer pour plaquer</p> | <p>TERRAIN REDUIT EN LARGEUR</p> <p>40 m / 15m</p> | <p>Connaître et appliquer les règles déjà apprises.</p> <p>Obligation que le plaqueur et le plaqué pour que le placage soit effectif</p> | | | | | | | | | | | | |
| <p><u>BILAN</u></p> | | | | | | | | | | | | | | | |

| <u>Chronologie</u> | <u>Objectifs opérationnels</u> | <u>Tâche motrice</u> | <u>Consignes, variables</u> |
|--|---|---|--|
| <u>ECHAUFFEMENT</u> REAGIR MONTER PLAQUER | Avancer vers l'attaquant pour le plaquer sans concéder du terrain |  | 3 défenseurs sont en position mais un seul sera appelé pour défendre. L'attaquant marche vers l'en but, il doit réagir rapidement dès qu'il sait quel défenseur doit intervenir pour aller marquer. |
| <u>TRAVAIL TECHNIQUE</u> DEFENDRE EN AVANCANT | Avancer vers l'attaquant pour le plaquer sans concéder du terrain Avancer pour soit marquer soit gagner du terrain., pour l'attaquant. |  | 1 ballon pour 2 : Au signal, les X doivent plaquer les 0 avant qu'il ne franchisse la ligne. |
| <u>TRAVAIL TACTIQUE</u> DEFENDRE EN AVANCANT | Avancer vers l'attaquant pour le plaquer sans concéder du terrain Avancer pour soit marquer soit gagner du terrain., pour l'attaquant. |  | 1 ballon pour 2 : Au signal , 0 essaye d'aller marquer ou de gagner du terrain pour marquer des points. X doit plaquer ou pousser en touche sans qu'il progresse. |
| <u>MATCH A THEME</u> | Avancer vers le but pour marquer . Avancer pour plaquer | TERRAIN REDUIT EN LARGEUR 40 m / 15m | Connaître et appliquer les règles déjà apprises. Obligation que le plaqueur et le plaqué Tombe au sol pour que le placage soit effectif |
| <u>BILAN</u> | | | |

| <u>Chronologie</u> | <u>Objectifs opérationnels</u> | <u>Tâche motrice</u> | <u>Consignes, variables</u> |
|--|---|--|--|
| <p><u>ECHAUFFEMENT</u></p> <p><i>QUI DEFEND ?</i></p> | <p>Changement de comportement dès que l'on sait son rôle (attaquant ou défenseur). Avancer vers l'attaquant pour le plaquer sans concéder du terrain.</p> |  | <p>4 joueurs numérotés courent dans un carré de 5 m X 5 m, l'éducateur appelle deux numéros, ils deviennent défenseurs, les deux attaquants récupèrent le ballon pour aller marquer.</p> |
| <p><u>TRAVAIL TECHNIQUE</u></p> <p><i>LE CARRE MAGIQUE OU LE MIROIR 1/1</i></p> | <p>Se déplacer dans tous les sens, en équilibre, en regardant toujours l'adversaire</p> |  | <p>1 ballon pour 2 : Au signal, O se déplace sur les bords ou les diagonales du carré, à sa guise. X doit le suivre toujours face à lui.</p> |
| <p><u>TRAVAIL TACTIQUE</u></p> <p><i>DEFENDRE EN AVANCANT</i></p> | <p>Avancer vers l'attaquant pour le plaquer sans concéder du terrain Avancer pour marquer</p> |  | <p>L'entraîneur appelle un O numéroté qui doit aller marquer au bout de son couloir. X le plus rapidement possible pour le plaquer avant la ligne d'avantage</p> |
| <p><u>MATCH A THEME</u></p> | <p>Avancer vers le but pour marquer . Avancer pour plaquer</p> | <p>TERRAIN RÉDUIT EN LARGEUR 40 X 15</p> | <p>Connaître et appliquer les règles déjà apprises. Obligation d'avancer pour aller plaquer</p> |
| <p><u>BILAN</u></p> | | | |

| <u>Chronologie</u> | <u>Objectifs opérationnels</u> | <u>Tâche motrice</u> | <u>Consignes, variables</u> |
|--|--|--|--|
| <p><u>ECHAUFFEMENT</u></p> <p><i>PASSE A CINQ</i></p> | <p>Faire la passe à un partenaire qui ne peut être attraper.</p> <p>Se déplacer sans le ballon.</p> |  | <p>Dans un carré de 5m/5m, 5 joueurs 0 se font des passes et doivent éviter de se faire prendre par le défenseur X.</p> <p>Variables : d'abord à toucher, jusqu'au droit de plaquer.</p> |
| <p><u>TRAVAIL TECHNIQUE</u></p> <p>2/1</p> | <p>Faire la passe à un partenaire qui ne peut être attraper.</p> <p>Se déplacer sans le ballon.</p> |  | <p>1 ballon pour 2 attaquants : Le X envoie le ballon aux deux 0 qui récupèrent le ballon et vont marquer. Le X doit plaquer le porteur du ballon</p> |
| <p><u>TRAVAIL TACTIQUE</u></p> <p><i>L'EPERVIER MODIFIE</i></p> | <p>Avancer vers le but pour marquer un essai .</p> <p>Faire la passe à un partenaire qui ne peut être attraper.</p> <p>Se déplacer sans le ballon.</p> |  | <p>1 ballon pour deux attaquants : Le premier attaquant doit marquer, s'il sent qu'il va se faire plaquer par le défenseur, il doit faire une passe au deuxième attaquant pour éviter de devenir épervier.</p> |
| <p><u>MATCH A THEME</u></p> | <p>Avancer vers le but pour marquer un essai .</p> <p>Faire la passe à un partenaire qui ne peut être attraper.</p> <p>Se déplacer sans le ballon</p> | <p>TERRAIN RÉDUIT EN LARGEUR</p> <p>40 X 15</p> | <p>Connaître et appliquer les règles déjà apprises en pupilles.</p> |
| <p><u>BILAN</u></p> | | | |

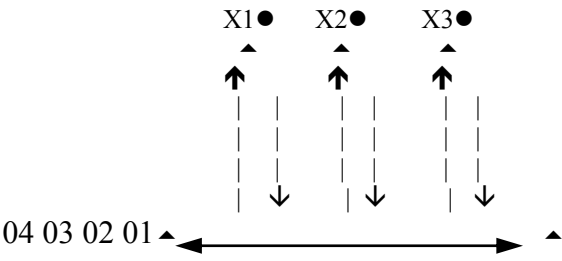
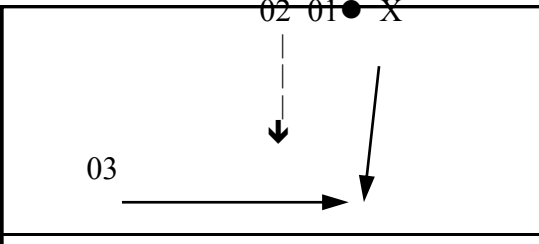
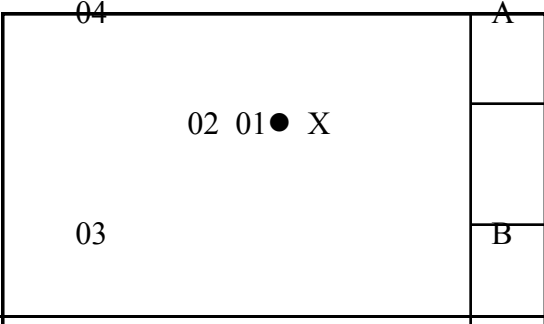
| <u>Chronologie</u> | <u>Objectifs opérationnels</u> | <u>Tâche motrice</u> | <u>Consignes, variables</u> |
|--|--|---|--|
| <p><u>ECHAUFFEMENT</u></p> <p><u>RELAIS DE PASSES</u></p> | <p>Maîtriser le ballon :</p> <p>En faisant des passes en courant,</p> <p>En faisant des passes arrêté.</p> | | <p>Au signal, les 0 se passent le ballon</p> <p>Latéralement sans se déplacer, les X portent le ballon en courant.</p> <p>Qui va le plus vite ?</p> |
| <p><u>TRAVAIL TECHNIQUE</u></p> <p>2 / 1</p> <p><i>VARIANTE</i></p> | <p>Faire la passe à un partenaire qui ne peut être attraper.</p> <p>Se déplacer sans le ballon.</p> | | <p>1 ballon pour 2 attaquants :</p> <p>X1 envoie le ballon aux deux 0 qui récupèrent le ballon et vont marquer.</p> <p>X1 et X2 doivent plaquer le porteur du ballon.</p> <p>Variables : la position des défenseurs, les distances entre les attaquants et les défenseurs.</p> |
| <p><u>TRAVAIL TACTIQUE</u></p> <p><i>PASSES A CINQ MODIFIE</i></p> | <p>Faire la passe à un partenaire qui ne peut être attraper.</p> <p>Se déplacer sans le ballon.</p> <p>Etre derrière le porteur du ballon pour recevoir la cinquième passe</p> | | <p>Dans un carré de 5m/5m, 5 joueurs 0 se font des passes en évitant de se faire prendre par le défenseur X.</p> <p>Pour marquer dans une zone définie sur un côté du carré, la 5ème passe doit être fait en arrière.</p> <p>Variables : d'abord à toucher, jusqu'au droit de plaquer.</p> |
| <p><u>MATCH A THEME</u></p> | <p>Avancer vers le but pour marquer .</p> <p>Se déplacer pour avoir le ballon</p> | <p>TERRAIN RÉDUIT EN LARGEUR</p> <p>40 X 15</p> | <p>Connaître et appliquer les règles déjà apprises en pupilles.</p> |
| <p>BILAN</p> | | | |

SEANCE PUPILLE N° 11

DATE

Thème de séance : Jeu au pied, taper dans le ballon

| <u>Chronologie</u> | <u>Objectifs opérationnels</u> | <u>Tâche motrice</u> | <u>Consignes, variables</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|----|----|--|----|--|----|--|--|----|------|--|----|--|----|--|----|--|----|--|---|
| <p><u>ECHAUFFEMENT</u></p> <p><i>INITIATION</i></p> | Être capable de taper dans le ballon posé au sol et de volée. | X 2 ● X 1 ● X 3 ● | 1 ballon par joueur : Initiation du coup de pied dans le ballon posé au sol et de volée. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p><u>TRAVAIL TECHNIQUE</u></p> <p><i>DOSER LA FRAPPE</i></p> | Être capable de taper dans le ballon posé au sol et de volée de manière plus précise. Réceptionner le ballon | O1 ● X1 O2 ● X2 O3 ● X3 | 1 ballon pour 2 : Entre 5 et 10 mètres de distance entre les deux joueurs. Se passer le ballon au pied et le réceptionner | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p><u>TRAVAIL TACTIQUE</u></p> <p><i>RELAIS</i></p> <p><i>JEU AU PIED</i></p> | Être capable de taper dans le ballon posé au sol ni trop prêt ni trop loin, de le récupérer dans la foulée et de marquer | X3 X1 ▲ ● ○ ▲ X2 X4 X6 X5 ▲ ● ○ ▲ X8 X7 X10 X9 ▲ ● ○ ▲ X12 X11 | 1 ballon par colonne : Au signal, le joueur X1 part en courant joue le ballon au pied, plus loin le ramasse, marque un essai dans le cerceau et tape la main de X2 qui fait de même. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p><u>MATCH A THEME</u></p> <p><i>GAGNE TERRAIN</i></p> | Être capable de taper dans le ballon posé au sol et de volée de manière plus précise. Réceptionner le ballon. Occuper l'espace. | <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td>X3</td> <td>O5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>X1</td> <td></td> <td>O1</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>X4</td> <td>● O3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>X2</td> <td></td> <td>O4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>X5</td> <td></td> <td>O2</td> <td></td> </tr> </table> | | X3 | O5 | | X1 | | O1 | | | X4 | ● O3 | | X2 | | O4 | | X5 | | O2 | | L'équipe de 0 botte le ballon, l'autre équipe réceptionne et renvoie. Pour marquer un point il faut faire passer la ligne adverse au ballon.. Pour une faute à la réception je recule de 3 m, pour une balle prise de volée ou sortie en touche, j'avance de 3 m. |
| | X3 | O5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| X1 | | O1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | X4 | ● O3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| X2 | | O4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| X5 | | O2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>BILAN</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| <u>Chronologie</u> | <u>Objectifs opérationnels</u> | <u>Tâche motrice</u> | <u>Consignes, variables</u> |
|--|--|---|---|
| <p><u>ECHAUFFEMENT</u></p> <p><i>SKILL TENU</i></p> <p><i>MODIFIE</i></p> | <p>Plonger au sol pour récupérer le ballon.</p> <p>Réaliser le tenu.</p> <p>Réaliser une passe de demi de tenu.</p> |  | <p>1 équipe de 3 joueurs, X1, X2, X3 ont chacun un ballon. 01 part en courant et plonge sur le ballon lancé par X1. Il se relève et joue son tenu pour 02 qui fait une passe de demi de tenu à X1.</p> <p>Ils font de même sur les deux autres ballons. Sur le retour, ils changent les rôles</p> |
| <p><u>TRAVAIL TECHNIQUE</u></p> | <p>Coordination entre le tenu, la passe et le preneur de balle.</p> <p>Trajectoire de course pour le preneur de balle pour éliminer le défenseur</p> |  | <p>Dans un couloir de 4 m de large, 01 fait le tenu pour 02 qui passe à 03. X, premier marqueur, va plaquer 03.</p> |
| <p><u>TRAVAIL TACTIQUE</u></p> | <p>Avancer vers le but pour marquer un essai en évitant le défenseur.</p> <p>S'écarter du tenu.</p> <p>Réaliser une passe de demi de tenu.</p> |  | <p>02 ne peut partir derrière le tenu.</p> <p>04 marque en A, 03 marque en B.</p> <p>Variantes: la distance de la zone de marque par rapport au tenu, le nombre de défenseurs et d'attaquants, les dimensions du terrain.</p> |
| <p><u>MATCH A THEME</u></p> | <p>Réaliser le tenu.</p> <p>Réaliser une passe de demi de tenu.</p> <p>Trajectoire de course pour s'écarter</p> | <p>TERRAIN REDUIT EN LARGEUR</p> <p>40 m / 15m</p> | <p>Connaître et appliquer les règles déjà apprises.</p> |
| <p><u>BILAN</u></p> | | | |