



# Centre de perfectionnement de secteur

**CHARENTE-MARITIME**

**Séances U12 – U13**  
**Cycle 1 (3 séances)**



# CYCLE 1 - SEANCE N°1

**Comment éliminer la 1<sup>ère</sup> ligne adverse  
Tirs dans la zone du GB**



Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
1	Motricité

PHASE DE JEU	
PRINCIPE DE JEU	

CATÉGORIE	U12 - U13
-----------	-----------

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternier pied droit et pied gauche sur tous les ateliers</li> <li>• 2 passages chacun en alternant les rôles toutes les 45"</li> </ul>

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIFS (Veiller à...)

--

### INDIVIDUELS (Veiller à...)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qualité des appuis et déplacements</li> <li>• Exercice rythmé</li> <li>• Ne pas perdre de temps sur les rotations</li> </ul>
---

**Situation 1 :**

- Joueur A = 2 appuis latéraux entre chaque coupelles + renvoi ballon intérieur pied au joueur B
- Joueur B = ballon à la main, envoi du ballon au joueur A qui lui remet

**Situation 2 :**

- Joueur A = cloche pied entre chaque coupelles + renvoi ballon coup du pied au joueur B
- Joueur B = ballon à la main, envoi du ballon au joueur A qui lui remet

**Situation 3 :**

- Joueur A = marche avant, marche arrière entre chaque coupelles + renvoi ballon intérieur du pied au joueur B
- Joueur B = ballon à la main, envoi du ballon au joueur A qui lui remet

**Situation 4 :**

- Joueur A = cloche pied par-dessus coupelle en avant puis en arrière + renvoi ballon coup du pied au joueur B
- Joueur B = ballon à la main, envoi du ballon au joueur A qui lui remet

**Situation 5 :**

- Joueur A = pas chassés latéraux vers chaque extrémité des coupelles + renvoi ballon intérieur du pied au joueur B
- Joueur B = ballon au sol, envoi du ballon au joueur A qui lui remet

**Situation 6 :**

- Joueur A = pas croisés entre chaque coupelles + renvoi ballon intérieur du pied au joueur B
- Joueur B = ballon au sol, envoi du ballon au joueur A qui lui remet

Organisation	
Durée totale	18'
Tps de travail	45"
Tps de récup	
Nbe de répét	6
Nbe de séries	2+2

Effectifs	Educ.	😊	
	GB	👕	
	Joueurs/ Joueuses	👕	
		👕	
		👕	
👕			

Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	



Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
<b>1</b>	<b>Exercice – prise d'info 1</b>

Moment du jeu	Attaque placée
PRINCIPE DE JEU	<b>Comment éliminer la 1<sup>ère</sup> ligne adverse ?</b>

CATÉGORIE	<b>U12 – U13</b>
-----------	------------------

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>Séquence 1 (5')</li> </ul> Annoncer Porteur de balle (PdB) +1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Séquence 2 (5')</li> </ul> Imposer circuit de passes couleurs
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Séquence 3 (5')</li> </ul> 2 équipes contre 1
	8 c 4 : conserver le ballon sans se faire toucher

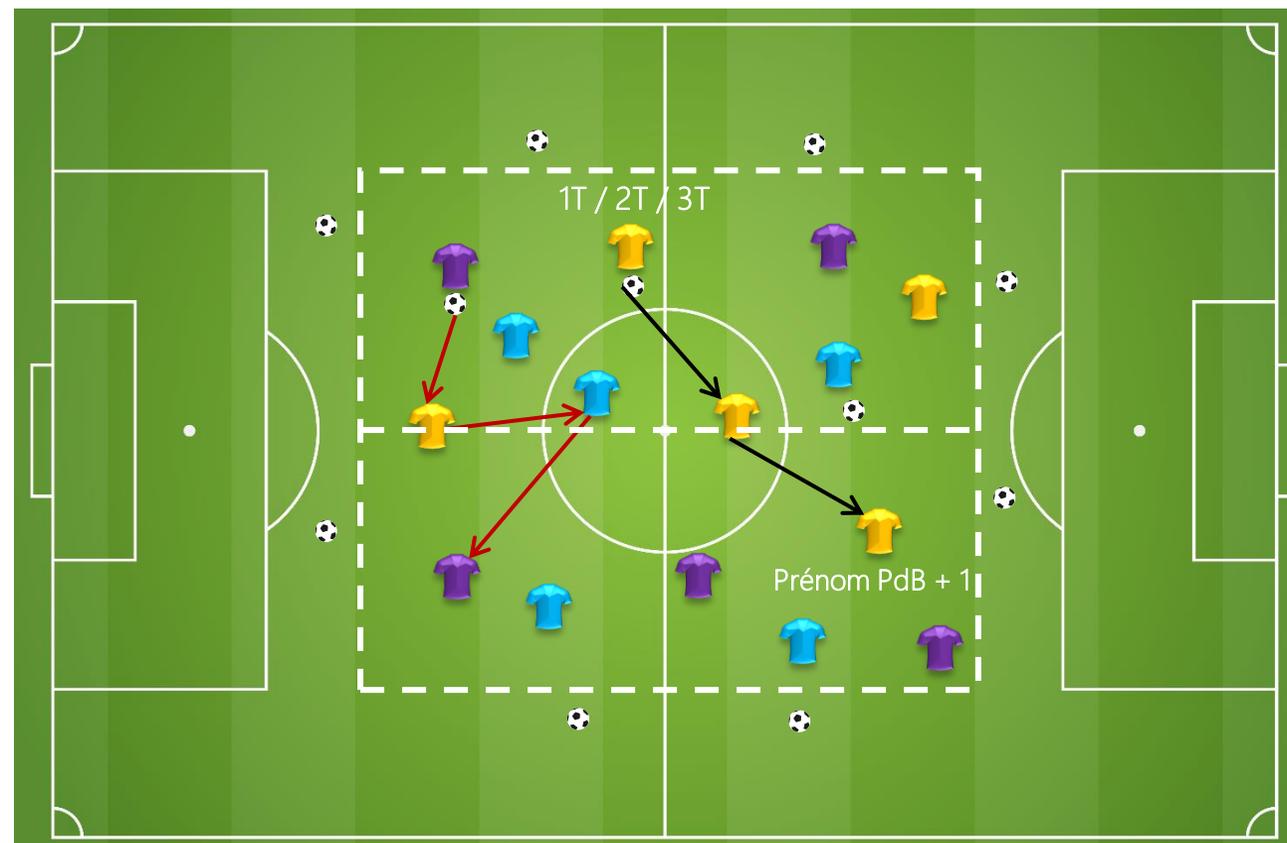
### COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIFS (Veiller à...)

EC d'être connectées = repères (connexion visuelle) = jouer dans le bon tps  
 EC de communiquer efficacement « seule » « ça vient »  
 EC d'occuper l'espace (pas plus de 2 joueuses dans un carré)

### INDIVIDUELS (Veiller à...)

EC de se sortir de l'adversaire pour se donner du temps  
 EC de s'orienter sur les prises  
 EC d'être visible et touchable  
 Avoir dans son champ de vision : jeu + partenaires



Organisation	
Durée totale	20'
Tps de travail	3x5'
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.	😊	
	GB	👕	
	Joueurs/ Joueuses	👕	
		👕	5
		👕	5
👕		5	

Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	

Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
<b>1-2</b>	<b>Jeu de position 1</b>

Moment du Jeu	Attaque placée
PRINCIPE DE JEU	<b>Comment éliminer la 1<sup>ère</sup> ligne adverse ?</b>

CATÉGORIE	<b>U12 - U13</b>
-----------	------------------

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	Recherche des joueuses appuis
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol / Libre</li> <li>L'équipe en possession occupe la largeur (ex bleu)</li> <li>Une joueuse piston toujours à l'intérieur du jeu</li> </ul>
	1) 4 séquences de 2' : chaque équipe fixe dans son rôle off/déf
	2) Idem mais point si AR appui/appui
	3) 4' : réversibilité sur les transitions



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIFS (Veiller à...)

- EC d'assurer la fluidité dans le jeu par la qualité technique
- EC de sortir de la densité pour jouer dans un espace en surnombre

### INDIVIDUELS (Veiller à...)

- Les joueuses ext restent dans leur zone + joker axial idem
- EC de se créer un espace de jeu pour jouer vers l'avant
- EC de s'orienter « 1 épaule vers le ballon 1 épaule vers l'appui profond »
- EC de rechercher le « pied le plus loin » (voir vidéo)
- PdB : EC de trouver la joueuse démarquée (choix)

Organisation	
Durée totale	20'
Tps de travail	8'
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.	😊	
	GB	👕	
	Joueurs/ Joueuses	👕	
		👕	4
		👕	3
👕		4	

Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	

Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
<b>1-2</b>	<b>Jeu de position 4</b>

Moment du Jeu	Attaque placée
PRINCIPE DE JEU	<b>Comment éliminer la dernière ligne adverse ?</b>

CATÉGORIE	<b>U12 - U13</b>
-----------	------------------

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recherche des joueuses appuis</li> <li>Jeu au sol / Libre</li> <li>L'équipe en possession occupe l'espace (ex violet)</li> <li>2 joueuses joker = appuis profonds</li> <li>Appuis inattaquables</li> <li>2 joueuses décrochent dans la zone basse c 1 adv</li> <li>Ressortir le ballon à 3c1</li> <li>3 séquences de 6'</li> <li>Évolution : recherche appui profond avant de marquer</li> </ul>

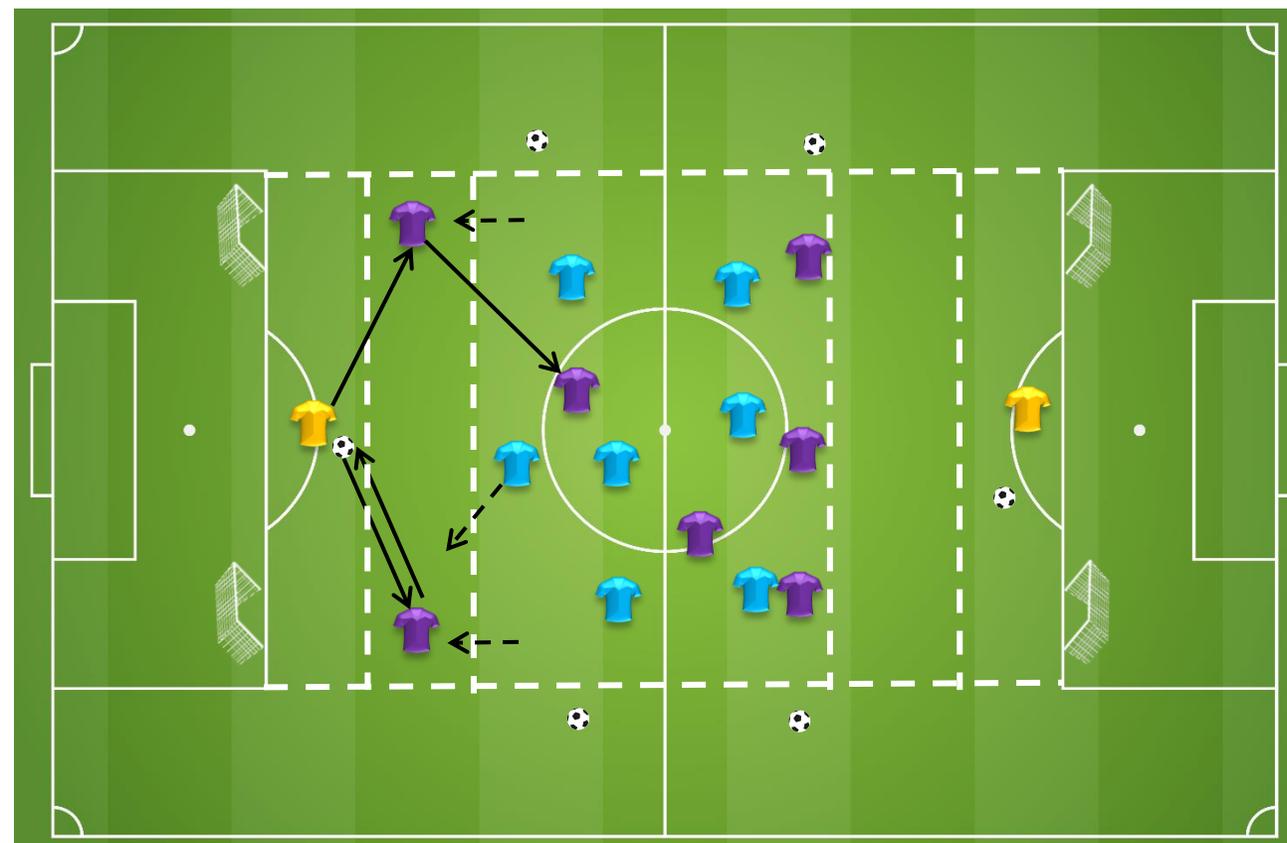
COMPORTEMENTS ATTENDUS
------------------------

COLLECTIFS (Veiller à...)
---------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>EC d'assurer la fluidité dans le jeu par la qualité technique</li> <li>EC de sortir de la densité pour jouer dans un espace en surnombre</li> </ul>
--

INDIVIDUELS (Veiller à...)
----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>Les joueuses ext restent dans leur zone</li> <li>EC de se créer un espace de jeu pour jouer vers l'avant</li> <li>EC de s'orienter « 1 épaule vers le ballon 1 épaule vers l'appui profond »</li> <li>EC de rechercher le « pied le plus loin »</li> <li>PdB : EC de trouver la joueuse démarquée (choix)</li> </ul>
---



Organisation	
Durée totale	20'
Tps de travail	3x6'
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.	😊	
	GB	👕	
	Joueurs/ Joueuses	👕	
		👕	7
		👕	2
👕		7	

Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	

Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
<b>1-2</b>	<b>Jeu 3</b>

Moment du Jeu	Attaque placée
PRINCIPE DE JEU	<b>Comment éliminer la dernière ligne adverse et s'ajuster pour finir ?</b>

CATÉGORIE	<b>U12 – U13</b>
-----------	------------------

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opposition 8x8 avec GdB</li> <li>• Système de jeu au choix.</li> <li>• Objectif : occupation de la largeur</li> <li>• But : marquer</li> <li>• Consignes :</li> <li>• Départ du gardien, 1ère relance protégée en zone basse</li> <li>• Valorisation par les passages dans les couloirs (+ 2 points)</li> <li>• Variables :</li> <li>• 2x1 en zone basse (ou 3x2)</li> </ul>

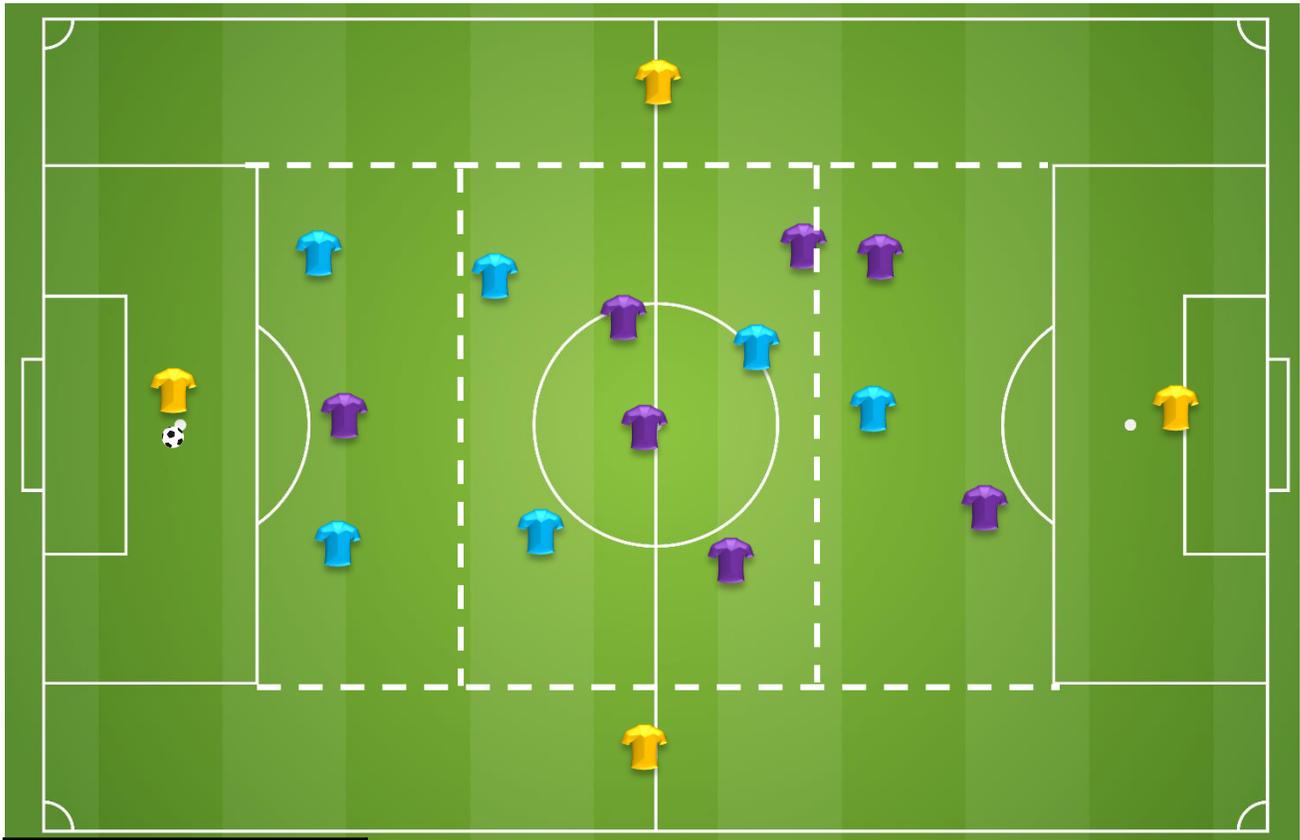
**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

**COLLECTIFS (Veiller à...)**

--

**INDIVIDUELS (Veiller à...)**

--



Organisation	
Durée totale	
Tps de travail	
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.	😊	
	GB	👕	
	Joueurs/ Joueuses	👕	
		👕	6
		👕	4
👕		6	

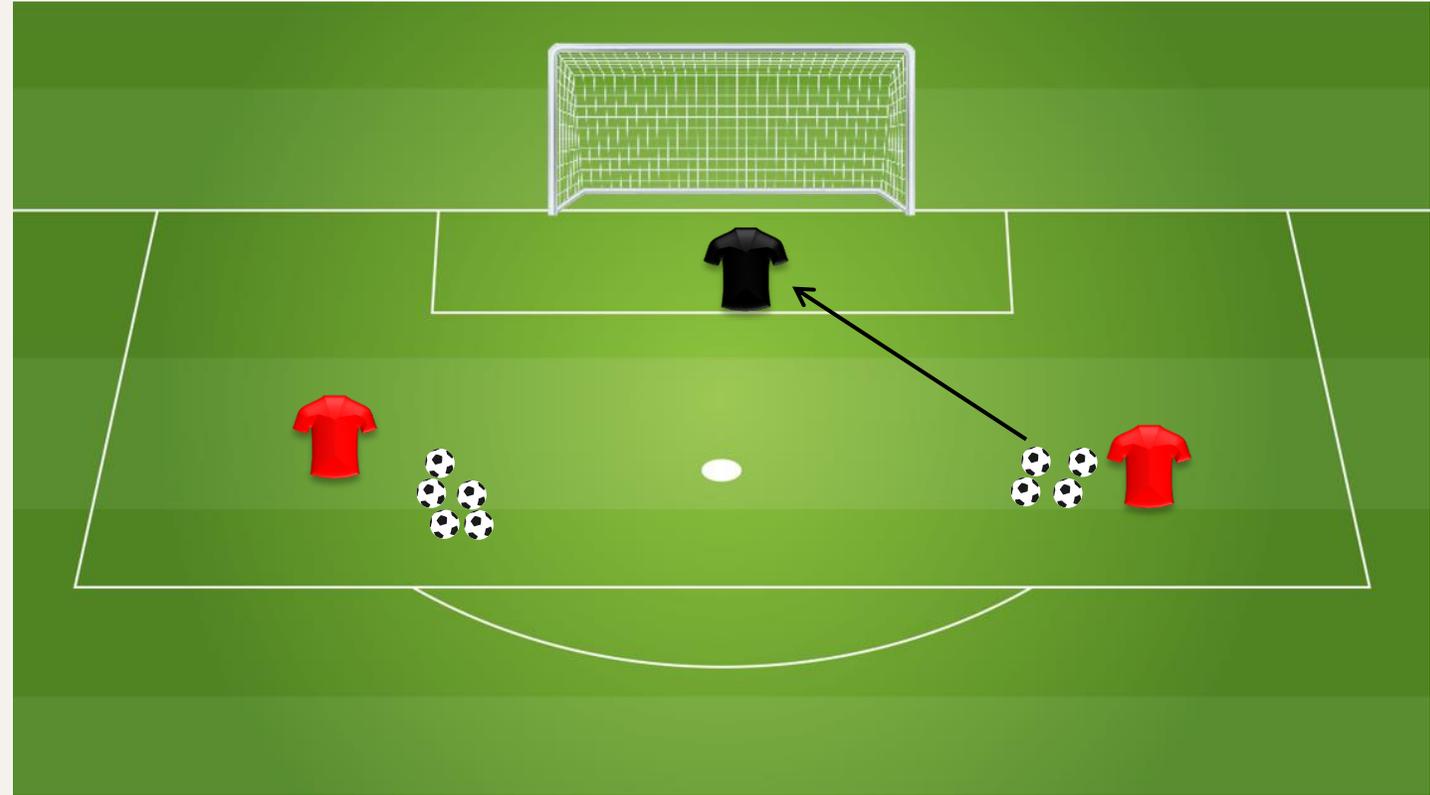
Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	

Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
	<b>Exercice n°1</b>

PHASE DE JEU	<b>Protéger son but</b>
PRINCIPE DE JEU	<b>Tir dans la zone du GB</b>

CATÉGORIE	<b>U12 – U13</b>
-----------	------------------

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : capter ou dévier le ballon dans un espace sans danger (angles fermés)</li> <li>• Organisation :</li> <li>• 2 sources de ballons en angles 9 à 12 m du GB</li> <li>• Le GB est stabilisé (pas de déplacement au préalable)</li> <li>• 6 répétitions de chaque côté</li> <li>• Ballon envoyé (main ou pied) dans la zone du GB à mi-hauteur</li> <li>• Ballons frappés au sol, avec rebond, au dessus du GB</li> <li>• Varier les angles et distances</li> </ul>



COMPORTEMENTS ATTENDUS
------------------------

COLLECTIFS (Veiller à...)
---------------------------

INDIVIDUELS (Veiller à...)
----------------------------

- Prise de repères visuels poteaux / lignes / ballon (fermeture d'angle)
- Stabilité sur les appuis et équilibre au moment de l'impact
- Position des mains (à disposition)
- Qualité du choix (je garde, je dévie)
- Réaction et réajustement sur ballon repoussé
- Zone de déviation du ballon

Organisation	
Durée totale	
Tps de travail	
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.	😊	
	GB	👕 (black)	
	Joueurs/ Joueuses	👕 (red)	
		👕 (blue)	
		👕 (yellow)	
👕 (purple)			

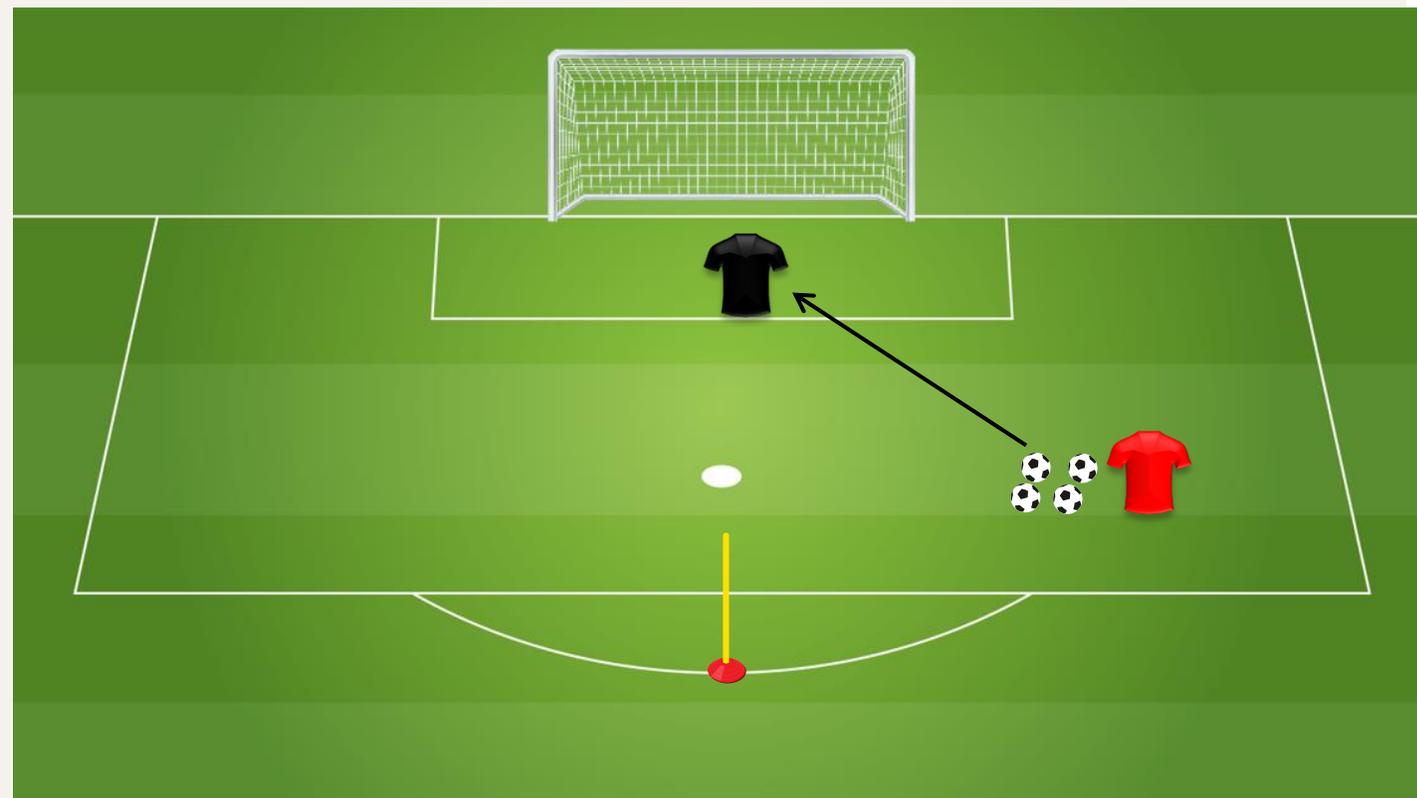
Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	

Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
	<b>Exercice n°1</b>

PHASE DE JEU	<b>Protéger son but</b>
PRINCIPE DE JEU	<b>Tir dans la zone du GB</b>

CATÉGORIE	<b>U12 – U13</b>
-----------	------------------

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : capter ou dévier le ballon dans un espace sans danger (angles fermés)</li> <li>• Organisation :</li> <li>• Le GB est positionné face au piquet axial, au signal (sonore ou visuel), déplacement vers le frappeur qui met son ballon en mouvement et frappe</li> <li>• Le GB doit se déplacer pour fermer l'angle et intervenir</li> <li>• 6 ballons de chaque côté, ballon frappés au sol</li> <li>• Ballons frappés au sol, avec rebond, au dessus du GB, à cote pied...</li> <li>• Varier les angles et distances</li> </ul>



COMPORTEMENTS ATTENDUS
------------------------

COLLECTIFS (Veiller à...)
---------------------------

INDIVIDUELS (Veiller à...)
----------------------------

- Prise de repères visuels poteaux / lignes / ballon (fermeture d'angle)
- Stabilité sur les appuis et équilibre au moment de l'impact
- Position des mains (à disposition)
- Qualité du choix (je garde, je dévie)
- Réaction et réajustement sur ballon repoussé
- Zone de déviation du ballon

Organisation	
Durée totale	
Tps de travail	
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.	😊	
	GB	👕 (black)	
	Joueurs/ Joueuses	👕 (red)	
		👕 (blue)	
		👕 (yellow)	
👕 (purple)			

Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	

# CYCLE 1 - SEANCE N°2

**Comment éliminer la 1<sup>ère</sup> ligne adverse  
Tir de la zone du GB**



Séquence	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
1	Motricité

Groupes	

CATÉGORIE	U12 – U13
-----------	-----------

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternier pied droit et pied gauche sur tous les ateliers</li> <li>• 2 passages chacun en alternant les rôles toutes les 45''</li> </ul>

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIFS (Veiller à...)

### INDIVIDUELS (Veiller à...)

- Qualité des appuis et déplacements
- Exercice rythmé
- Ne pas perdre de temps sur les rotations

**Situation 1 :**

- Joueur A = 2 appuis latéraux entre chaque coupelles + renvoi ballon intérieur pied au joueur B
- Joueur B = ballon à la main, envoi du ballon au joueur A qui lui remet

**Situation 2 :**

- Joueur A = cloche pied entre chaque coupelles + renvoi ballon coup du pied au joueur B
- Joueur B = ballon à la main, envoi du ballon au joueur A qui lui remet

**Situation 3 :**

- Joueur A = marche avant, marche arrière entre chaque coupelles + renvoi ballon intérieur du pied au joueur B
- Joueur B = ballon à la main, envoi du ballon au joueur A qui lui remet

**Situation 4 :**

- Joueur A = cloche pied par-dessus coupelle en avant puis en arrière + renvoi ballon coup du pied au joueur B
- Joueur B = ballon à la main, envoi du ballon au joueur A qui lui remet

**Situation 5 :**

- Joueur A = pas chassés latéraux vers chaque extrémité des coupelles + renvoi ballon intérieur du pied au joueur B
- Joueur B = ballon au sol, envoi du ballon au joueur A qui lui remet

**Situation 6 :**

- Joueur A = pas croisés entre chaque coupelles + renvoi ballon intérieur du pied au joueur B
- Joueur B = ballon au sol, envoi du ballon au joueur A qui lui remet

Organisation	
Durée totale	18'
Tps de travail	45''
Tps de récup	
Nbe de répét	6
Nbe de séries	2+2

Effectifs	Educ.	😊	
	GB	👕	
	Joueurs/ Joueuses	👕	
		👕	
		👕	
👕			

Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	



Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
<b>2</b>	<b>Exercice – prise d'info 1</b>

Moment du jeu	Attaque placée
PRINCIPE DE JEU	<b>Comment éliminer la 1<sup>ère</sup> ligne adverse ?</b>

CATÉGORIE	<b>U12 – U13</b>
-----------	------------------

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>Séquence 1 (5')</li> </ul> Annoncer Porteur de balle (PdB) +1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Séquence 2 (5')</li> </ul> Imposer circuit de passes couleurs
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Séquence 3 (5')</li> </ul> 2 équipes contre 1
	8 c 4 : conserver le ballon sans se faire toucher

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIFS (Veiller à...)

EC d'être connectées = repères (connexion visuelle) = jouer dans le bon tps  
 EC de communiquer efficacement « seule » « ça vient »  
 EC d'occuper l'espace (pas plus de 2 joueuses dans un carré)

### INDIVIDUELS (Veiller à...)

EC de se sortir de l'adversaire pour se donner du temps  
 EC de s'orienter sur les prises  
 EC d'être visible et touchable  
 Avoir dans son champ de vision : jeu + partenaires



Organisation	
Durée totale	20'
Tps de travail	3x5'
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.	😊	
	GB	👕	
	Joueurs/ Joueuses	👕	
		👕	5
		👕	5
👕		5	

Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	

Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
<b>1-2</b>	<b>Jeu de position 3</b>

Moment du Jeu	Attaque placée
PRINCIPE DE JEU	<b>Comment identifier les espaces de jeu pour garder la fluidité du jeu ?</b>

CATÉGORIE	<b>U12 – U13</b>
-----------	------------------

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recherche des joueuses appuis</li> <li>Jeu au sol / Libre</li> <li>L'équipe en possession occupe la largeur (ex violet)</li> <li>2 joueuses pistons MC restant dans zone centrale c 1</li> <li>3c2 pour sortir les ballons et passer dans la zone opposée</li> <li>Marquer 1 Pt si AR entre les appuis profonds</li> <li>3 séquences de 3' : chaque équipe fixe dans son rôle off/déf</li> <li>6' : Appuis fixes + réversibilité entre bleu &amp; violet</li> </ul>

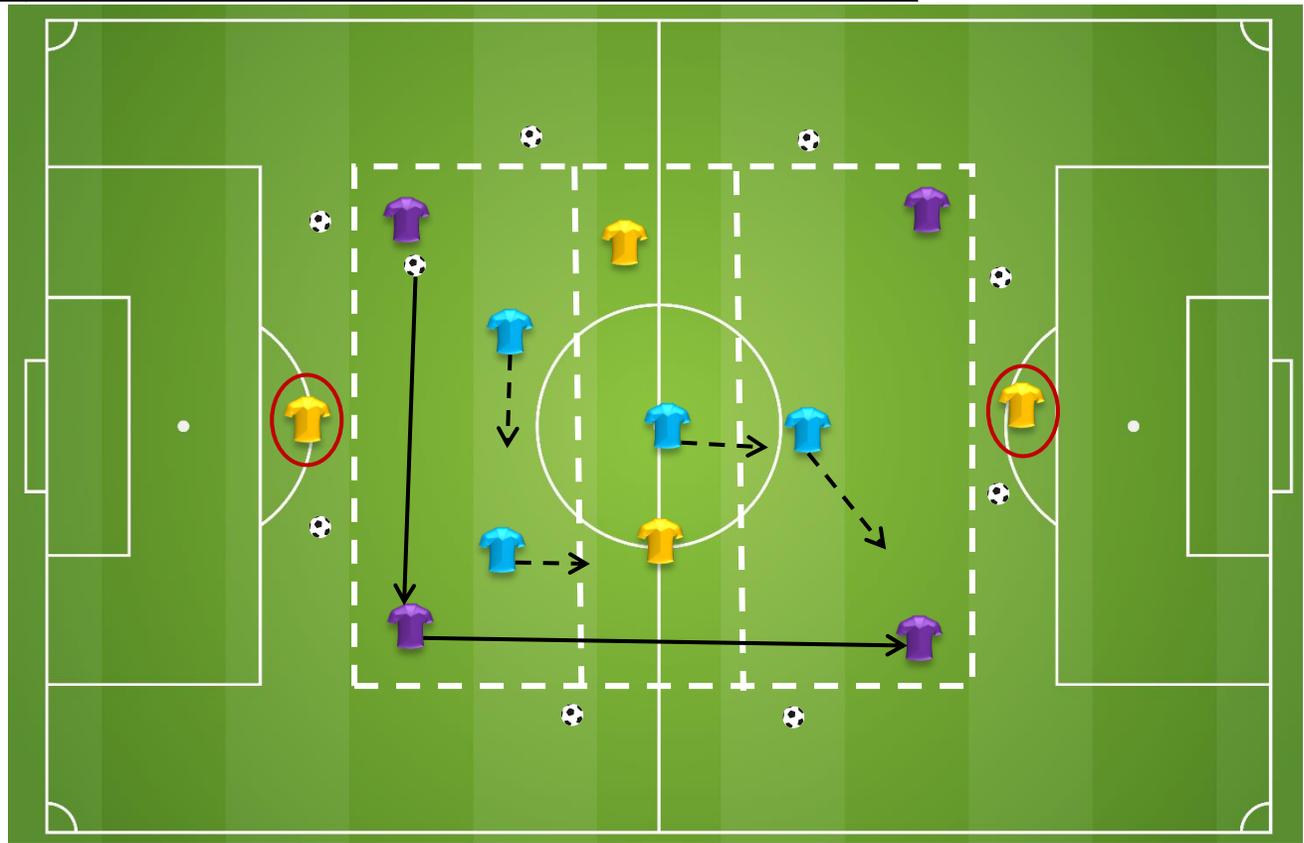
COMPORTEMENTS ATTENDUS
------------------------

COLLECTIFS (Veiller à...)
---------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>EC d'assurer la fluidité dans le jeu par la qualité technique</li> <li>EC de sortir de la densité pour jouer dans un espace en surnombre</li> </ul>
--

INDIVIDUELS (Veiller à...)
----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>Les joueuses ext restent dans leur zone + jokers axe idem</li> <li>EC de se créer un espace de jeu pour jouer vers l'avant</li> <li>EC de s'orienter « 1 épaule vers le ballon 1 épaule vers l'appui profond »</li> <li>EC de rechercher le « pied le plus loin » (voir vidéo)</li> <li>PdB : EC de trouver la joueuse démarquée (choix)</li> </ul>
--



Organisation	
Durée totale	20'
Tps de travail	3x3'
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.	😊	
	GB	👕	
	Joueurs/ Joueuses	👕	
		👕	4
		👕	4
👕		4	

Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	



Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
<b>1-2</b>	<b>Jeu 3</b>

Moment du Jeu	Attaque placée
PRINCIPE DE JEU	<b>Comment éliminer la dernière ligne adverse et s'ajuster pour finir ?</b>

CATÉGORIE	<b>U12 – U13</b>
-----------	------------------

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opposition 8x8 avec GdB</li> <li>• Système de jeu au choix.</li> <li>• Objectif : occupation de la largeur</li> <li>• But : marquer</li> <li>• Consignes :</li> <li>• Départ du gardien, 1ère relance protégée en zone basse</li> <li>• Valorisation par les passages dans les couloirs (+ 2 points)</li> <li>• Variables :</li> <li>• 2x1 en zone basse (ou 3x2)</li> </ul>

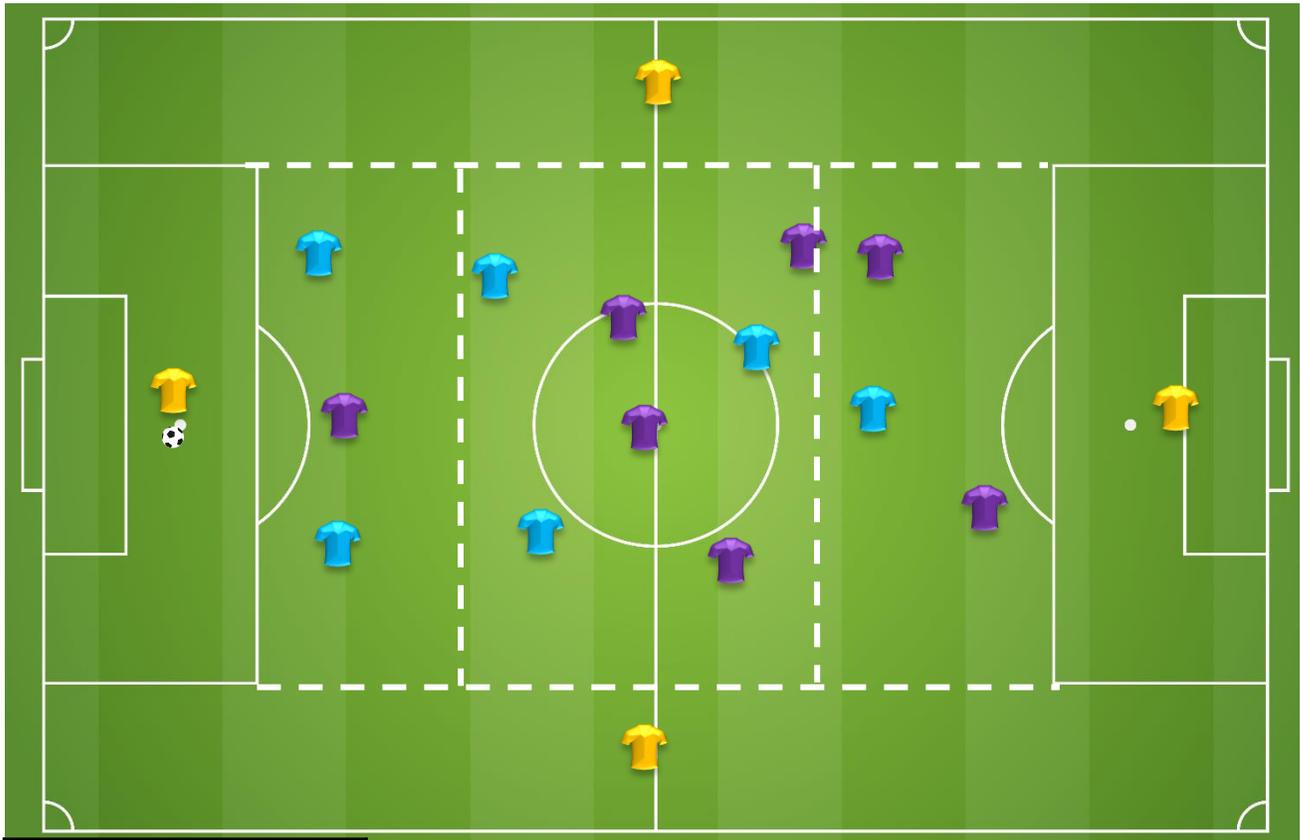
### COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIFS (Veiller à...)

--

### INDIVIDUELS (Veiller à...)

--



Organisation	
Durée totale	
Tps de travail	
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.	😊	
	GB	👕	
	Joueurs/ Joueuses	👕	
		👕	6
		👕	4
👕		6	

Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	

<b>Séance N°</b>	<b>PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT</b>
<b>2</b>	<b>Exercice</b>

<b>PHASE DE JEU</b>	
<b>PRINCIPE DE JEU</b>	<b>Tirs dans la zone du GB</b>

<b>CATÉGORIE</b>	<b>U12 - U13 F GDB</b>
------------------	----------------------------

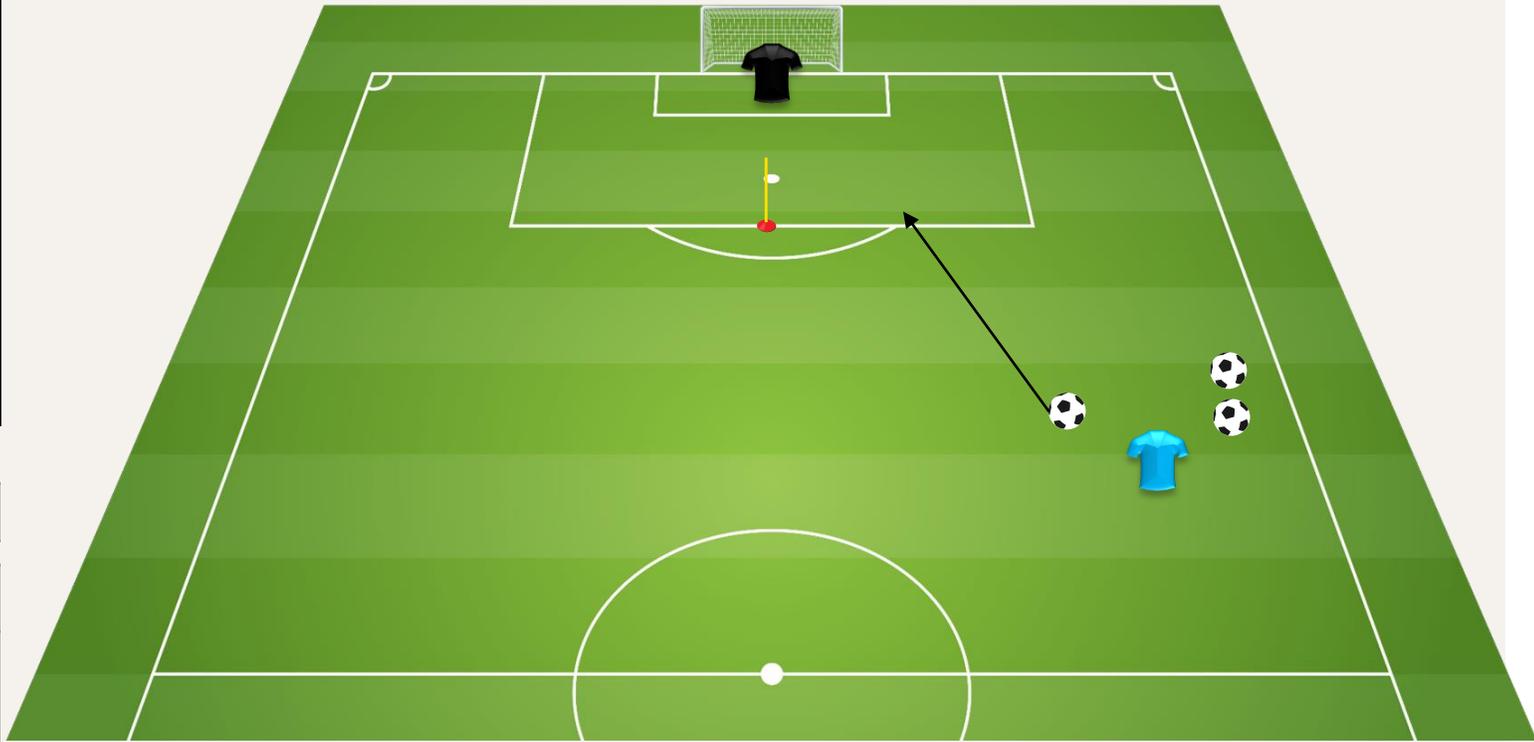
<b>ORGANISATION</b>	
<b>Objectifs, buts, règles, consignes et variables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capter ou dévier le ballon dans un espace sans danger (angles fermés)</li> <li>• Le GB est positionné face au piquet axial ; au signal (sonore ou visuel), déplacement vers le frappeur qui met son ballon en mouvement et frappe</li> <li>• Le GB doit se déplacer pour fermer l'angle et intervenir</li> <li>• 6 répétitions de chaque côté, ballons frappés au sol</li> </ul>

**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

**COLLECTIFS (Veiller à...)**

**INDIVIDUELS (Veiller à...)**

- Prise de repères visuels poteaux / lignes / ballon (fermeture d'angle)
- Stabilité sur les appuis et équilibre au moment de l'impact
- Position des mains (à disposition)
- Qualité du choix (je garde, je dévie)
- Réaction et réajustement sur ballon repoussé
- Zone de déviation du ballon



<b>Organisation</b>	
Durée totale	
Tps de travail	
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

<b>Effectifs</b>	Educ.		
	GB		
	Joueurs/ Joueuses		

<b>Méthode pédagogique</b>	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	



<b>Séance N°</b>	<b>PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT</b>
<b>2</b>	<b>Exercice</b>

<b>PHASE DE JEU</b>	
PRINCIPE DE JEU	<b>Tirs dans la zone du GB</b>

<b>CATÉGORIE</b>	<b>U12 - U13 GDB</b>
------------------	--------------------------

<b>ORGANISATION</b>	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capter ou dévier le ballon dans un espace sans danger (angles fermés)</li> <li>• Le frappeur met son ballon en mouvement (hors surface).</li> <li>• L'attaquant est en "barrage", il intervient en cas de ballon relâché.</li> <li>• 6 répétitions</li> </ul>

**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

**COLLECTIFS (Veiller à...)**

**INDIVIDUELS (Veiller à...)**

- Prise de repères visuels poteaux / lignes / ballon (fermeture d'angle)
- Stabilité sur les appuis et équilibre au moment de l'impact
- Position des mains (à disposition)
- Qualité du choix (je garde, je dévie)
- Réaction et réajustement sur ballon repoussé
- Zone de déviation du ballon



Organisation	
Durée totale	
Tps de travail	
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.		
	GB		
	Joueurs/ Joueuses		

Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	



# CYCLE 1 - SEANCE N°3

**Comment éliminer la 1<sup>ère</sup> ligne adverse  
Jeu aérien de la gardienne de but**



Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT
<b>4</b>	<b>Motricité</b>

PHASE DE JEU	
PRINCIPE DE JEU	

CATÉGORIE	<b>U12 - U13</b>
-----------	------------------

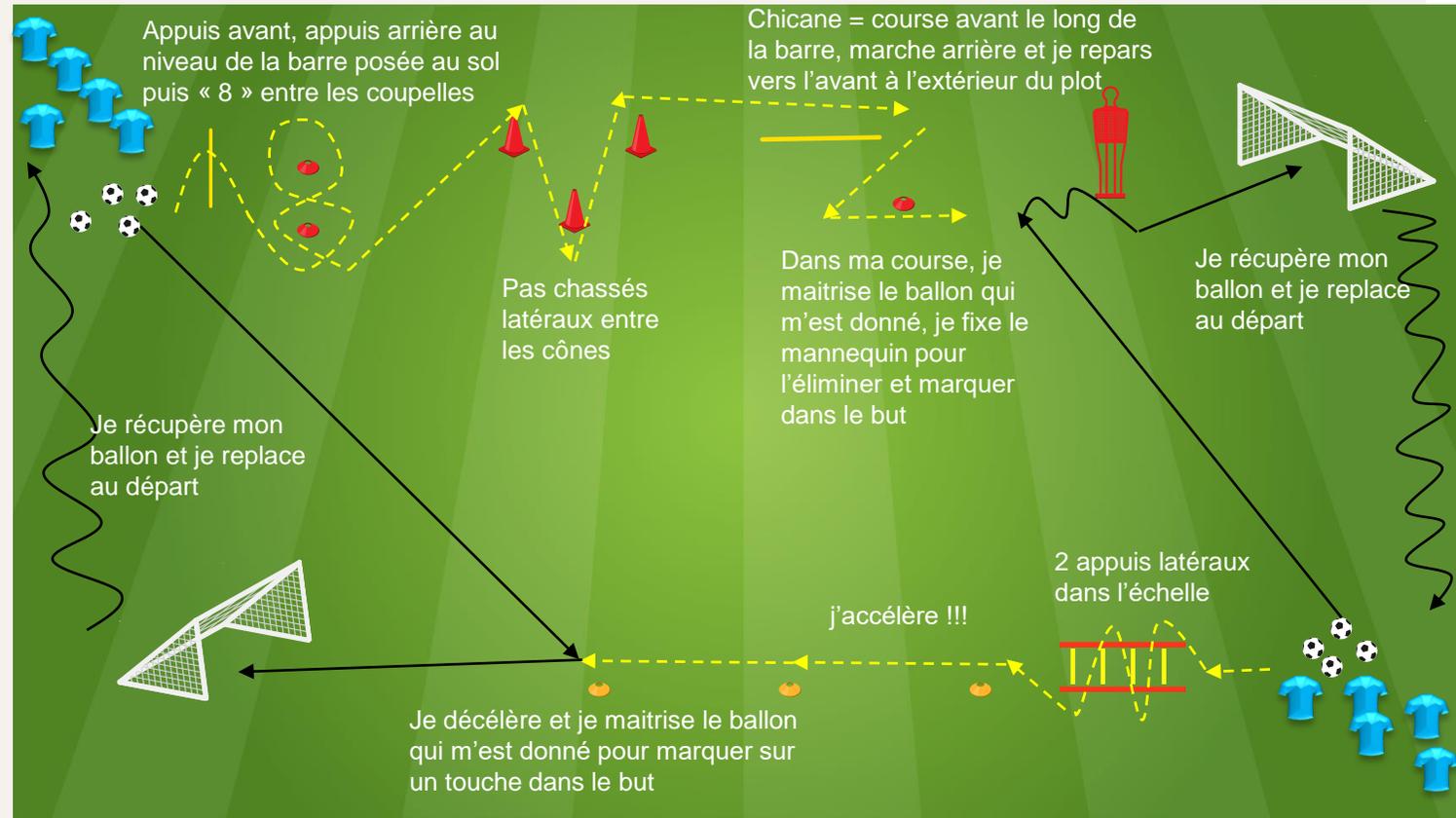
ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 points de départ</li> <li>• Dédoubler l'exercice selon le nombre de joueurs</li> </ul>

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIFS (Veiller à...)

### INDIVIDUELS (Veiller à...)

- Qualité des appuis et déplacements
- Exercice rythmé
- Ne pas perdre de temps sur les rotations



Organisation	
Durée totale	18'
Tps de travail	14'
Tps de récup	4'
Nbe de répét	2
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.		
	GB		
	Joueurs/ Joueuses		

Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	

Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
<b>3-4</b>	<b>Exercice – prise d'info 2</b>

PHASE DE JEU	
PRINCIPE DE JEU	

CATÉGORIE	<b>U12 – U13</b>
-----------	------------------

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>Séquence 1 (5') Annoncer le nombre de T : 1T ; 2T ou 3T</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Séquence 2 (5') Annoncer la couleur de la future receveuse</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Séquence 3 (5') 2 équipes contre 1 8c4 : conserver le ballon sans se faire toucher + annoncer la couleur de la future receveuse</li> </ul>

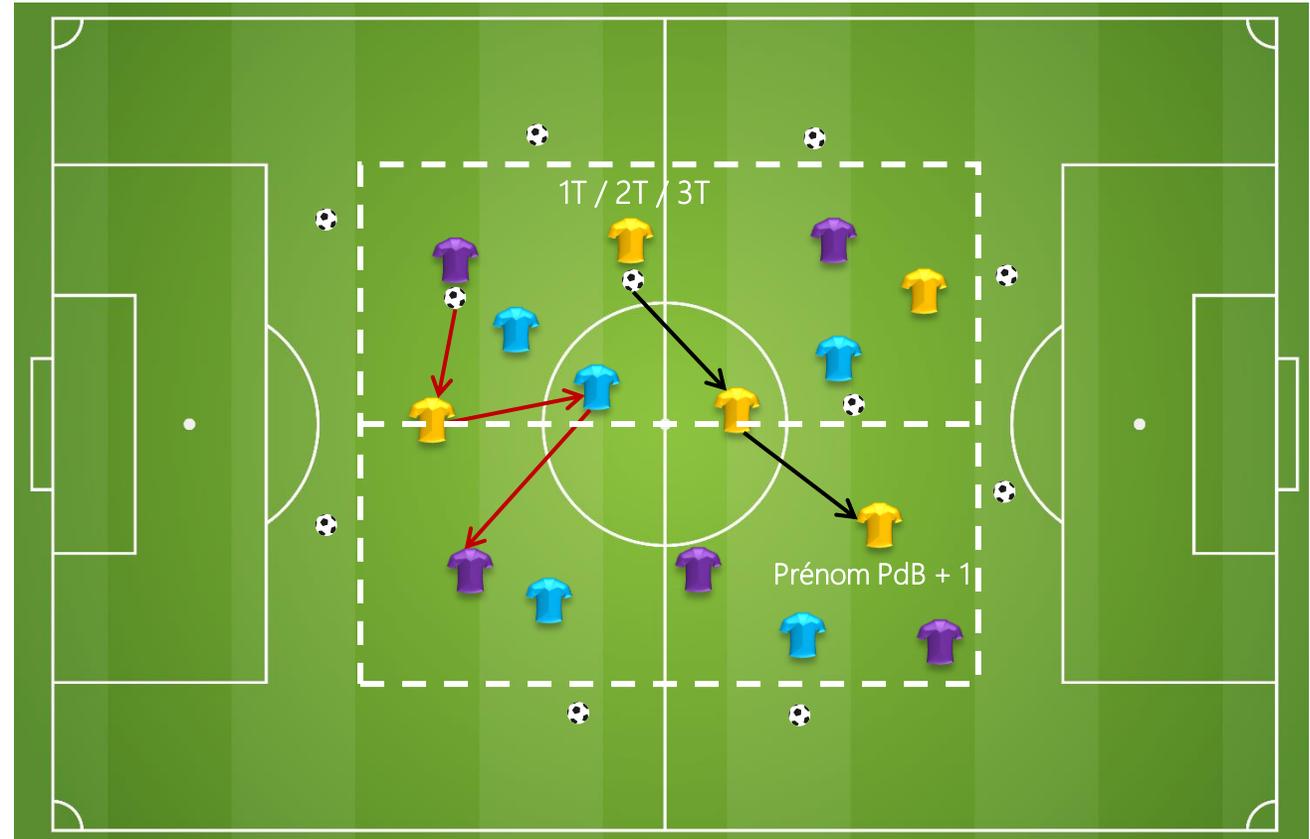
### COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIFS (Veiller à...)

- EC de se sortir de l'adversaire pour se donner du temps
- EC de s'orienter sur les prises (partir à l'opposé / même direction)
- EC d'être visible et touchable
- Avoir dans son champ de vision : jeu + partenaires (face au jeu)

### INDIVIDUELS (Veiller à...)

- EC d'être connectées = repères = jouer dans le bon temps
- EC de communiquer efficacement « seule » « ça vient »
- EC d'occuper l'espace (pas plus de 2 joueuses dans un carré)



Organisation	
Durée totale	20'
Tps de travail	3x5'
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.	😊	
	GB	👕	
	Joueurs/ Joueuses	👕	
		👕	5
		👕	5
👕		5	

Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	

Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
<b>3-4</b>	<b>Jeu de position 2</b>

Moment du Jeu	Attaque placée
PRINCIPE DE JEU	<b>Comment éliminer la 1<sup>ère</sup> ligne adverse ?</b>

CATÉGORIE	<b>U12 – U13</b>
-----------	------------------

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 c 4 + 2 MC en piston</li> <li>• Joueuses excentrées en appuis sur les côtés</li> <li>• Évolution avec recherche appuis profonds et appuis ext asymétriques</li> <li>• Jeu au sol / Libre</li> <li>• L'équipe en possession recherche les 2 joueuses opposées</li> <li>• SOIT passes à l'intérieur SOIT passes sur les extérieurs</li> <li>• 5' : réversibilité entre les B et les V</li> <li>• 5' : Idem mais additionner les passes sur chaque temps de possession</li> <li>• 5' : Valoriser (X2) si passes avec les MC (jokers) entre elles</li> </ul>

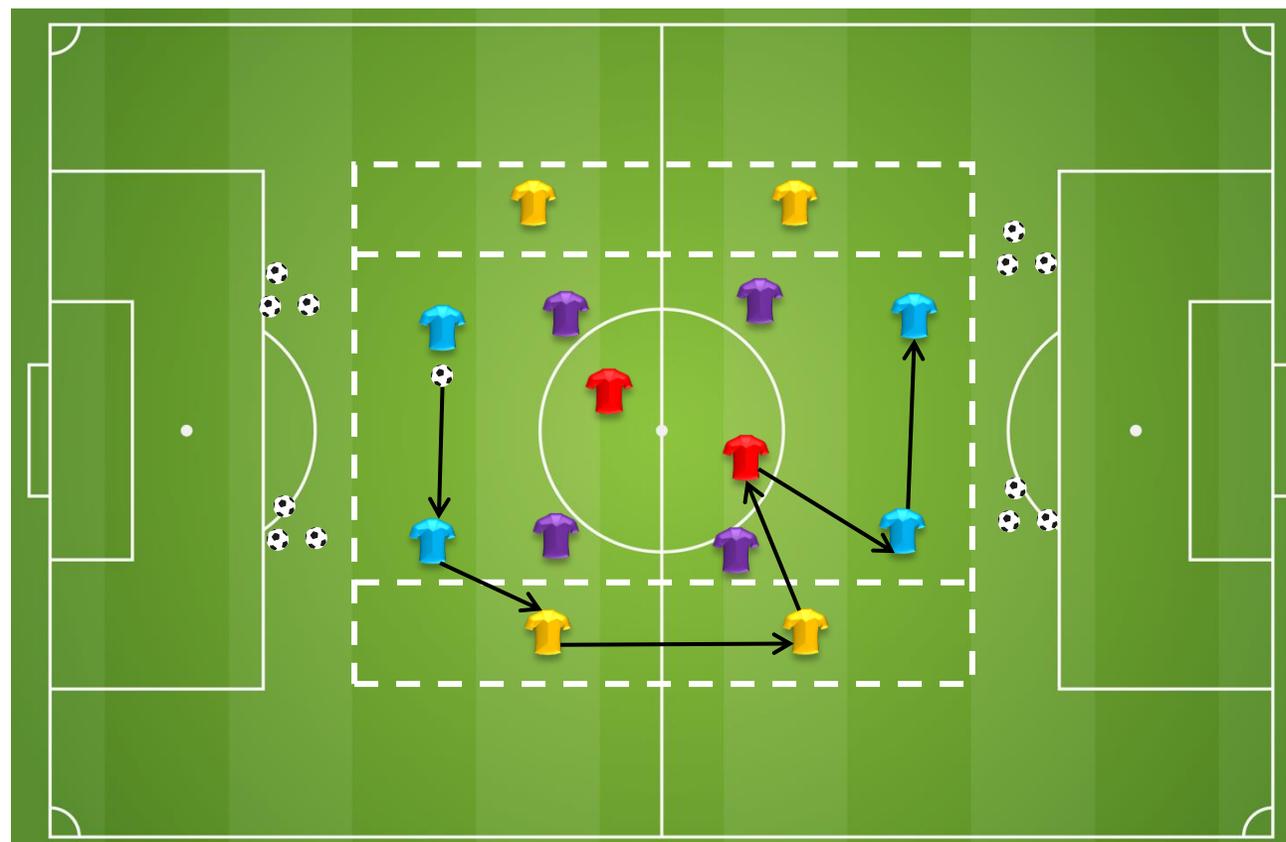
### COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIFS (Veiller à...)

- EC de se créer un espace de jeu pour jouer vers l'avant
- EC de s'orienter « 1 épaule vers le ballon 1 épaule vers l'appui profond »
- EC de rechercher le « pied le plus loin »
- PdB : EC de trouver la joueuse démarquée (choix)
- EC de jouer sur la joueuse + loin (1 joueuse fixe un secteur adverse)

### INDIVIDUELS (Veiller à...)

- EC d'assurer la fluidité dans le jeu par la qualité technique
- EC de sortir de la densité pour jouer dans un espace en surnombre



Organisation	
Durée totale	
Tps de travail	3x5'
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.	😊	
	GB	👕	
	Joueurs/ Joueuses	👕	2
		👕	4
		👕	4
👕		4	

Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	

Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
<b>3-4</b>	<b>Jeu de position 1</b>

Moment du Jeu	Attaque placée
PRINCIPE DE JEU	<b>Comment éliminer la dernière ligne adverse et s'ajuster pour finir ?</b>

CATÉGORIE	<b>U12 - U13</b>
-----------	------------------

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fixer une zone et jouer dans une autre</li> <li>3 c 3 zone axiale avec une joueuse dans la zone haute, les 2 autres libres</li> <li>1 soutien fixe dans sa bande (au départ inattaquable, puis attaquant, 1<sup>ère</sup> touche, puis attaquant), qui peut défendre dans sa bande</li> <li>2 jokers zone côté (au départ inattaquables avec 3 touches max, puis attaquant 1<sup>ère</sup> touche puis attaquant)</li> <li>Stop ball zone centrale = 1 pt, conduite ou lancée = 3 pts</li> </ul>

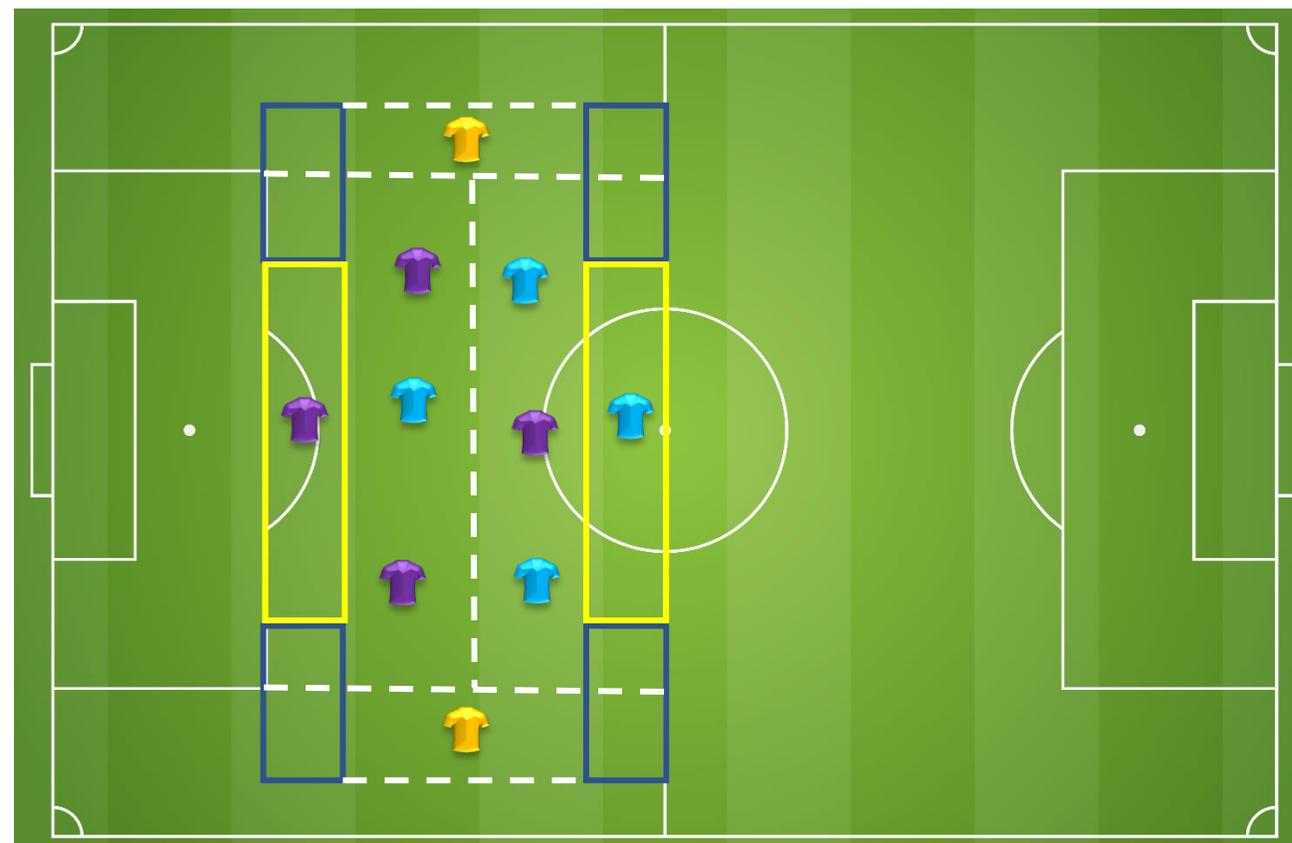
COMPORTEMENTS ATTENDUS
------------------------

COLLECTIFS (Veiller à...)
---------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>Occuper l'espace avec une ou deux pointes hautes qui amène les adversaires sur les côtés et les attirent. Utiliser les jokers côté en fixation.</li> <li>Assurer un temps de fixation, avoir un soutien permanent, masquer ses intentions</li> </ul>
---

INDIVIDUELS (Veiller à...)
----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>Jokers : être alignées à la dernière joueuse du rectangle central, être orientée, changer de rythme à la connexion regard avec la porteuse de balle ou quand elle s'oriente (1<sup>ère</sup> touche), ne pas perdre de vitesse à la réception</li> <li>Joueuses de Fixation : savoir quand jouer une touche et garder pour fixer, avoir de l'activité et dézoner</li> <li>Joueuses de soutien : être orientée, qualité de première touche, qualité et angle de passe de déséquilibre</li> </ul>
--



Organisation	
Durée totale	
Tps de travail	
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.	😊	
	GB	👕	
	Joueurs/ Joueuses	👕	
		👕	4
		👕	2
👕		4	

Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	



Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
<b>3</b>	<b>Exercice</b>

PHASE DE JEU	
PRINCIPE DE JEU	<b>Tirs dans la zone du GB</b>

CATÉGORIE	<b>U12 - U13 GDB</b>
-----------	--------------------------

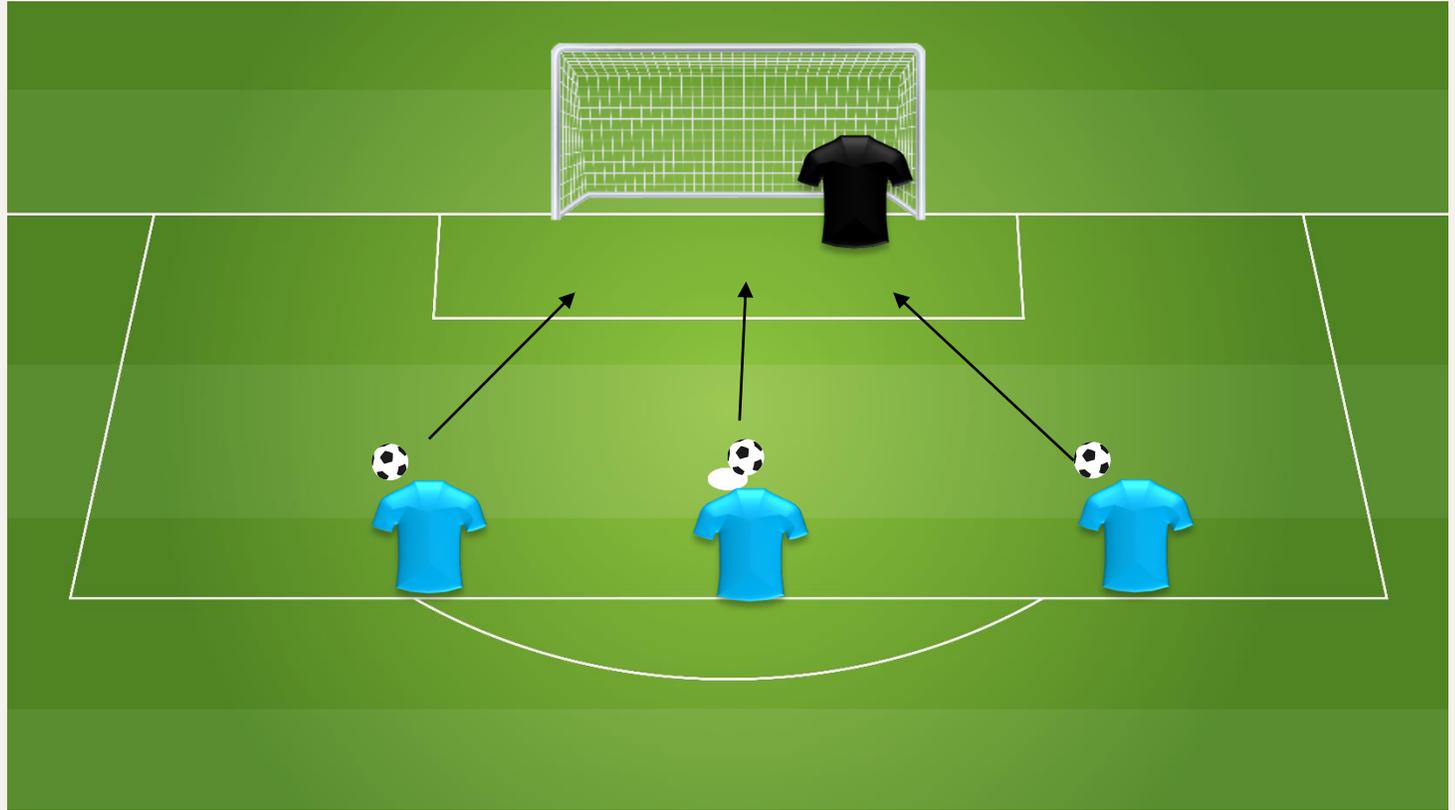
ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capturer un ballon aérien</li> <li>• 3 sources (8/9 m du but)</li> <li>• Le ballon est envoyé à la main dans la zone avant du GB</li> <li>• Le GB renvoie le ballon à sa source main droite et main gauche</li> <li>• Rythme peu soutenu (travail sur la qualité)</li> </ul>

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIFS (Veiller à...)

### INDIVIDUELS (Veiller à...)

- Position de base du GB (dynamique)
- Analyse de la trajectoire, ne pas quitter le ballon des yeux
- Coordination course d'élan (avant ou arrière)/impulsion 1 pied
- Ballon capté le + haut/tôt possible, être sous le ballon au moment de la captation
- Qualité du choix (capté, dévié, boxé)
- Réception équilibrée et "fluide"



Organisation	
Durée totale	
Tps de travail	
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.		
	GB		
	Joueurs/ Joueuses		

Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	

<b>Séance N°</b>	<b>PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT</b>
<b>3</b>	<b>Exercice</b>

<b>PHASE DE JEU</b>	
PRINCIPE DE JEU	<b>Tirs dans la zone du GB</b>

<b>CATÉGORIE</b>	<b>U12 - U13</b> <b>GDB</b>
------------------	--------------------------------

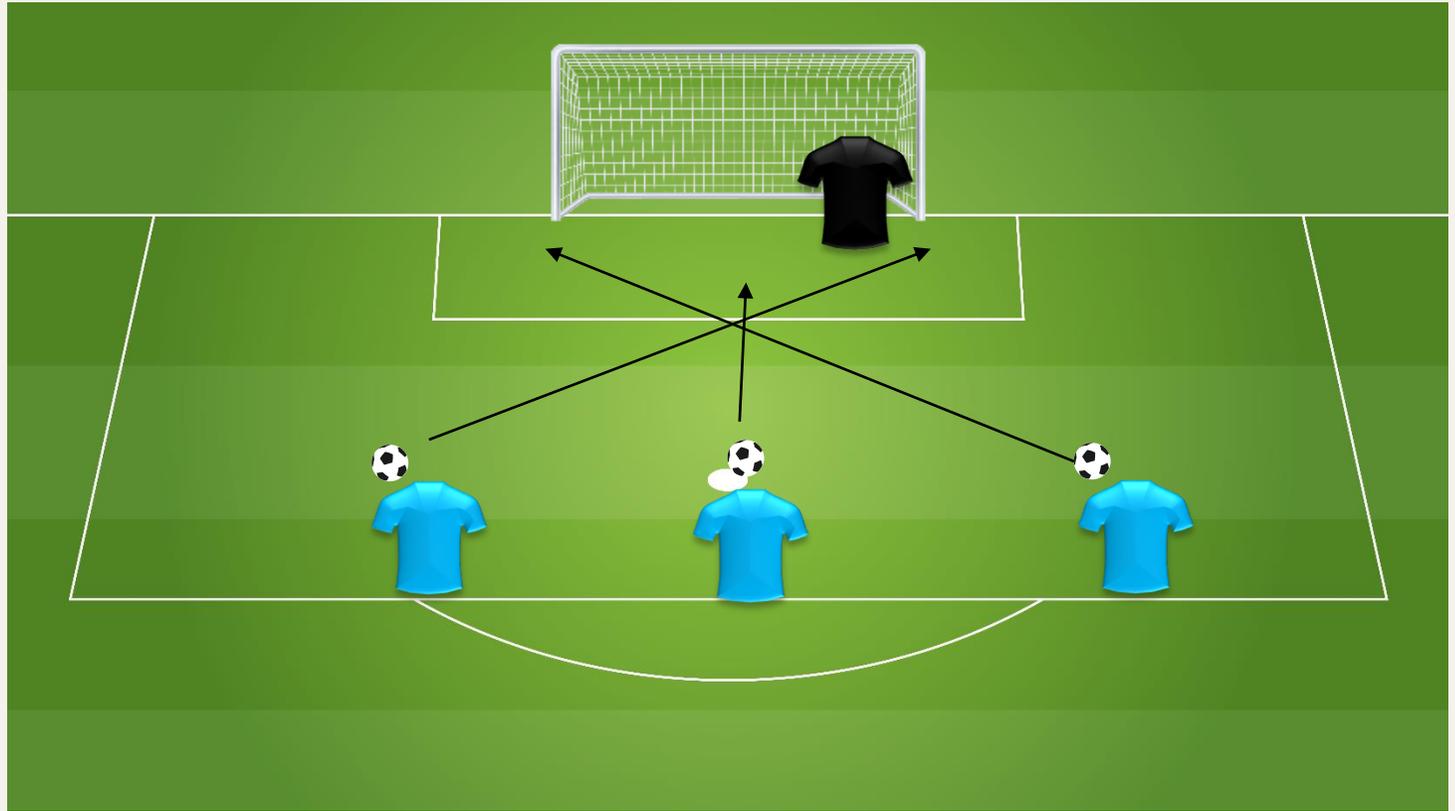
<b>ORGANISATION</b>	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capturer ou dévier un ballon aérien</li> <li>• 3 sources (8/9 m du but)</li> <li>• Le ballon est envoyé à la main dans la zone arrière du GB</li> <li>• Le GB renvoie le ballon à sa source main droite et main gauche</li> <li>• Déviation dans une zone non dangereuse si déviation (possibilité de baliser des "zones cible« )</li> <li>• Rythme peu soutenu (travail sur la qualité)</li> </ul>

**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

**COLLECTIFS (Veiller à...)**

**INDIVIDUELS (Veiller à...)**

- Position de base du GB (dynamique)
- Analyse de la trajectoire, ne pas quitter le ballon des yeux
- Coordination course d'élan (avant ou arrière)/impulsion 1 pied
- Ballon capté le + haut/tôt possible, être sous le ballon au moment de la captation
- Qualité du choix (capté, dévié, boxé)
- Réception équilibrée et "fluide"



Organisation	
Durée totale	
Tps de travail	
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.		
	GB		
	Joueurs/ Joueuses		

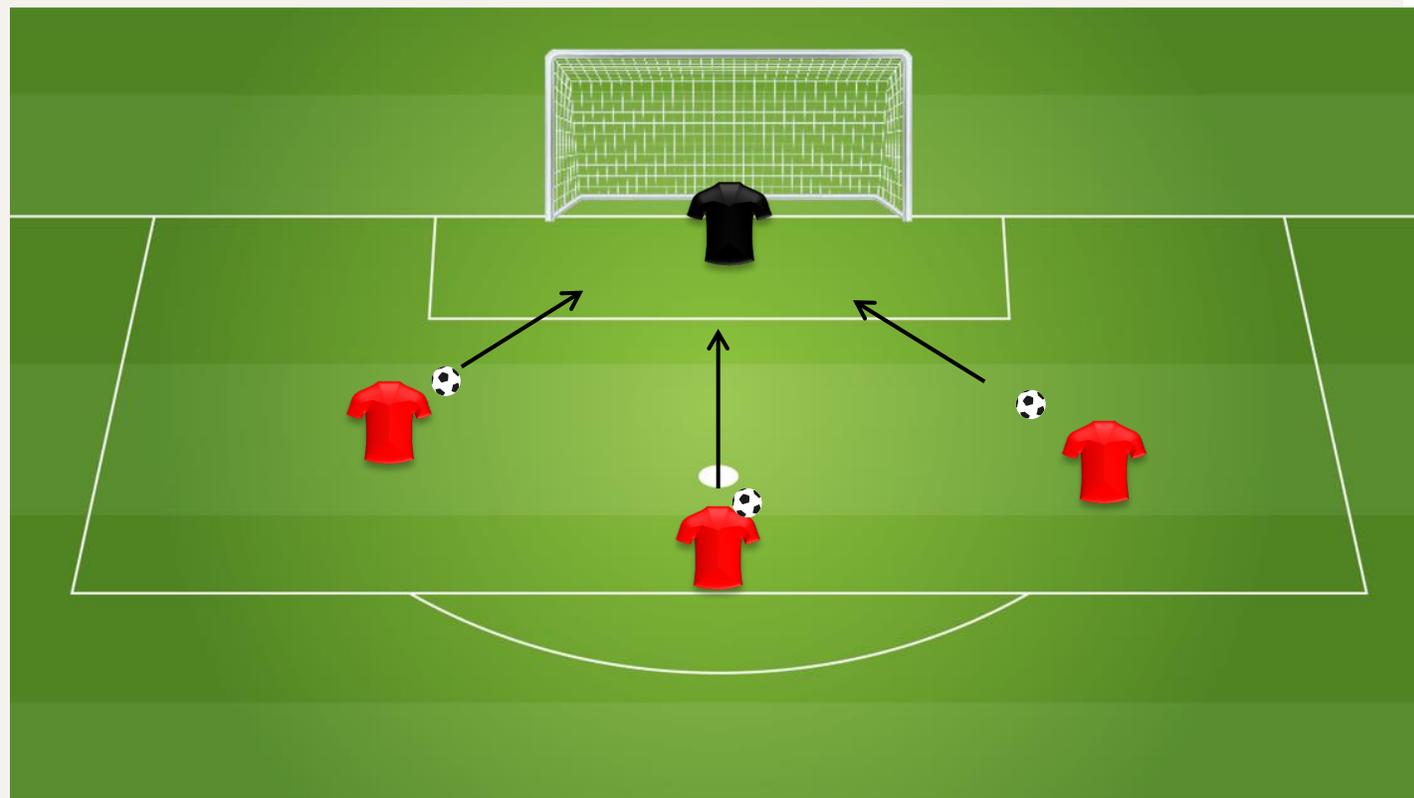
Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	

Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
	<b>Exercice n°1</b>

PHASE DE JEU	Protéger son but
PRINCIPE DE JEU	<b>Jeu aérien</b>

CATÉGORIE	U12 – U13
-----------	-----------

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : capter un ballon aérien</li> <li>• Organisation :</li> <li>• 3 sources (8/9m du but)</li> <li>• Le ballon est envoyé à la main dans la zone avant du GB</li> <li>• Le GB renvoie le ballon à sa source main droite et main gauche</li> <li>• Rythme peu soutenu (travail sur la qualité)</li> <li>• Varier les distances et les angles des sources</li> <li>• varier les trajectoires et la zone de retombée</li> <li>• Installer une présence passive dans la zone d'intervention</li> <li>• Intégrer un petit déplacement contraire en amont de l'intervention</li> </ul>



COMPORTEMENTS ATTENDUS
------------------------

COLLECTIFS (Veiller à...)
---------------------------

INDIVIDUELS (Veiller à...)
----------------------------

- Être sous le ballon au moment de la captation (bras tendu)
- Position de base du GB (dynamique)
- Analyse de la trajectoire
- Ne pas quitter le ballon des yeux
- Coordination course d'élan (avant ou arrière)/impulsion 1 pied
- Ballon capté le + haut/tôt possible.
- Qualité du choix (capté, dévié, boxé)
- Réception équilibrée et "fluide"

Organisation	
Durée totale	
Tps de travail	
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.	😊	
	GB	👕 (black)	
	Joueurs/ Joueuses	👕 (red)	
		👕 (blue)	
		👕 (yellow)	
👕 (purple)			

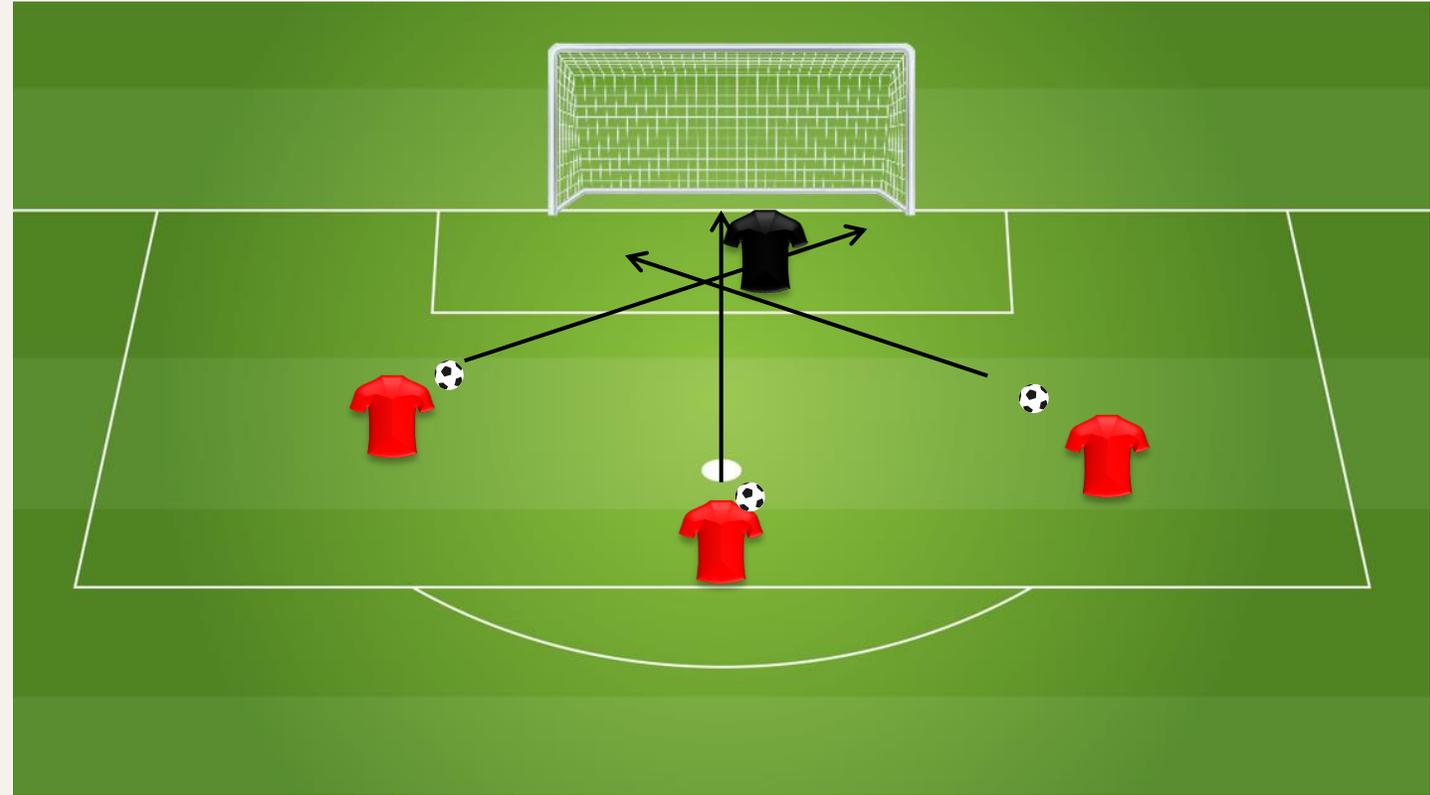
Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	

Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
	<b>Exercice n°1</b>

PHASE DE JEU	<b>Protéger son but</b>
PRINCIPE DE JEU	<b>Jeu aérien</b>

CATÉGORIE	<b>U12 - U13</b>
-----------	------------------

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : capturer ou dévier un ballon aérien</li> <li>• Organisation :</li> <li>• 3 sources (8/9m du but)</li> <li>• Le ballon est envoyé à la main dans la zone arrière du GB</li> <li>• Le GB renvoie le ballon à sa source main droite et main gauche</li> <li>• Déviation dans une zone non dangereuse</li> <li>• Rythme peu soutenu (travail sur la qualité)</li> <li>• Varier les distances et les angles des sources</li> <li>• Varier les trajectoires et la zone de retombée</li> <li>• Installer une présence passive dans la zone d'intervention</li> <li>• Intégrer un petit déplacement contraire en amont de l'intervention</li> </ul>



COMPORTEMENTS ATTENDUS
------------------------

COLLECTIFS (Veiller à...)
---------------------------

INDIVIDUELS (Veiller à...)
----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité à se remettre rapidement sur ses appuis si déviation</li> <li>• Position de base du GB (dynamique).</li> <li>• Analyse de la trajectoire.</li> <li>• Ne pas quitter le ballon des yeux.</li> <li>• Coordination course d'élan (avant ou arrière)/impulsion 1 pied.</li> <li>• Ballon capté le + haut/tôt possible.</li> <li>• Qualité du choix (capté, dévié, boxé).</li> <li>• Réception équilibrée et "fluide".</li> </ul>
--

Organisation	
Durée totale	
Tps de travail	
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.	😊	
	GB	👕	
	Joueurs/ Joueuses	👕	
		👕	
		👕	
👕			

Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	