



# Centre de perfectionnement de secteur

CHARENTE-MARITIME

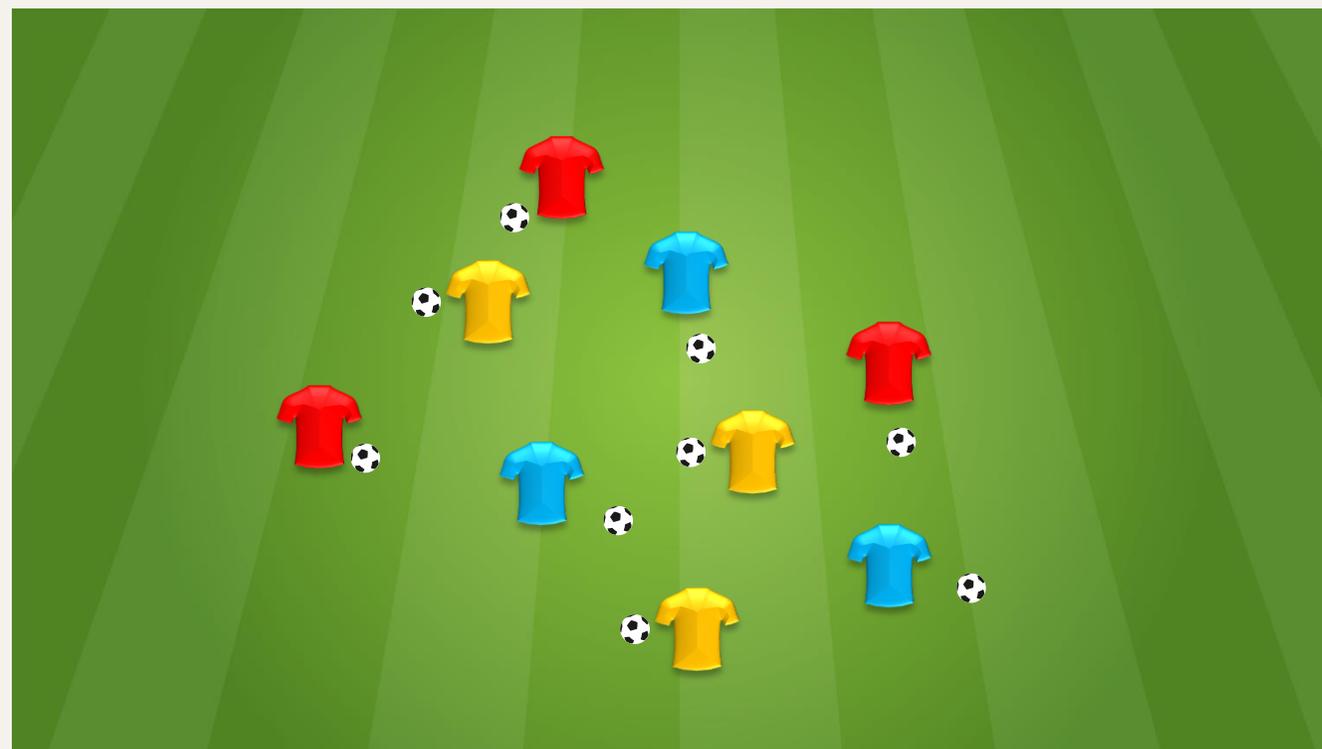


Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
<b>1</b>	<b>Jonglerie</b>

PHASE DE JEU	Entrée de séance
PRINCIPE DE JEU	

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

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : maitrise aérienne du ballon</li> <li>• Jongler Pd, Pg, Alternier les 2, Intérieur, extérieur, coup de pied</li> <li>• Jongler Pd puis Pg et faire un 1/4, 1/2 tour, tour complet</li> <li>• "L'horloge": PdD, cuisseD, tête, cuisseG, Pd G</li> <li>• Jongler Pd 3 contacts, lancer le b en l'air et enchaîner une prise aérienne ou au sol</li> <li>• 1 ballon pour 2 ou 3</li> </ul>



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

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

--

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être entre 2 autres couleurs</li> </ul>
--

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

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

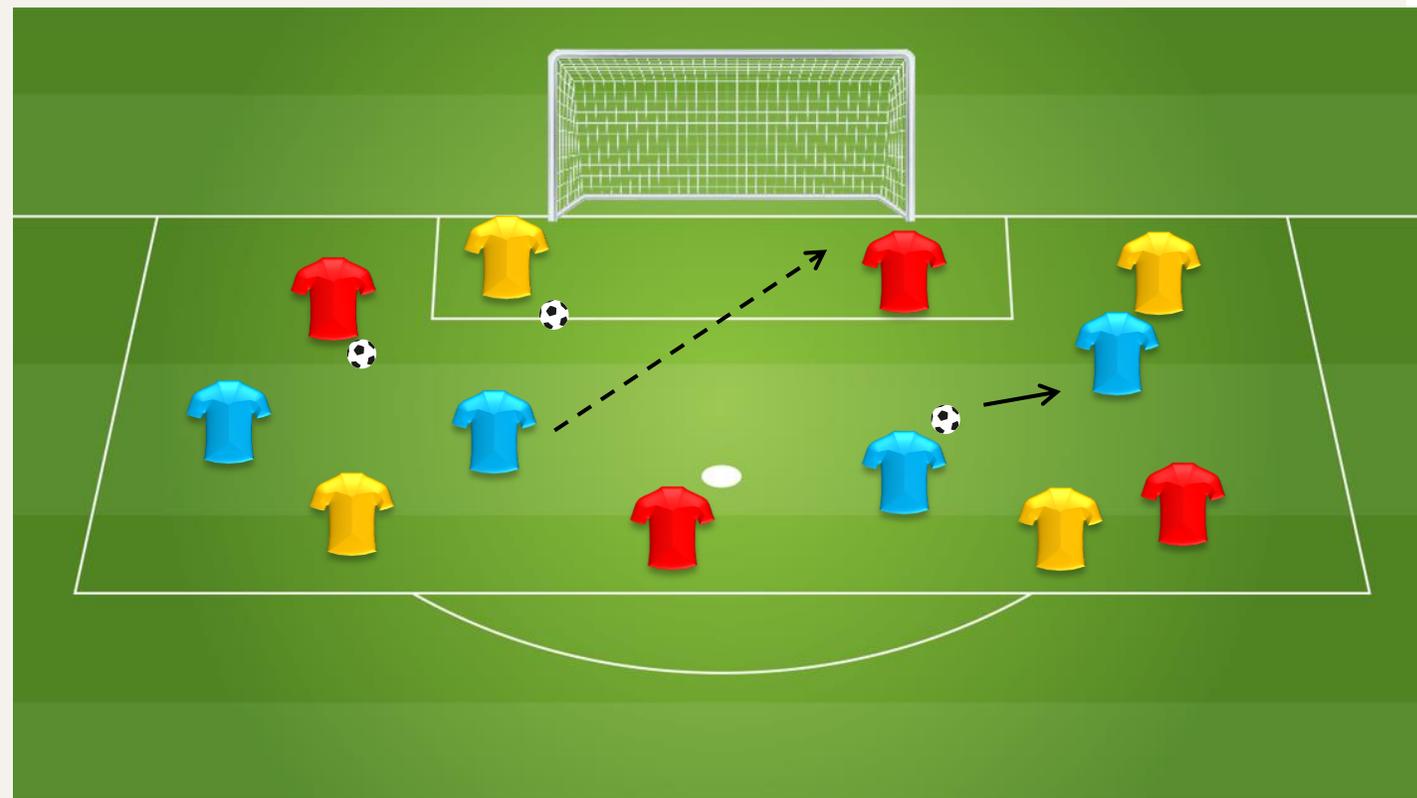
Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	

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

PHASE DE JEU	<b>Conserver / progresser</b>
PRINCIPE DE JEU	<b>Occupation de l'espace – se déplacer dans un espace libre</b>

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

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : améliorer la prise d'info</li> <li>• Former 3 équipes</li> <li>• Chaque équipe joue avec sa couleur</li> <li>• 1 pt à chaque fois qu'un joueur se trouve entre 2 joueurs, puis entre 2 couleurs</li> <li>• Le jaune donne au rouge qui donne au bleu qui donne au jaune</li> <li>• 1 pied de passe pour une couleur et/ou surface différente</li> <li>• Variantes :</li> <li>• Annoncer le prénom à qui passer</li> <li>• Appeler le prénom du porteur</li> <li>• Finir en conservation 2 équipes vs 1</li> <li>• Alternier le jeu dans les pieds et dans l'espace</li> </ul>



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (Veiller à...)

- Communiquer
- Former des triangles

#### INDIVIDUELS (Veiller à...)

- Se démarquer en timing

Organisation	
Durée totale	15'
Tps de travail	6 x 1'30
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</b>	<b>Jeu</b>

PHASE DE JEU	Conserver / progresser
PRINCIPE DE JEU	Occupation de l'espace – se déplacer dans un espace libre

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

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : Trouver les jokers dans le sens vertical</li> <li>• 1 pt si les 2 jokers sont touchés simultanément</li> <li>• Jokers cotés jouent en 1 touche avec le même joueur ou en 2 touches avec un autre</li> <li>• À la récupération du ballon :</li> <li>• Marquer en stop balle dans un coin du terrain (1C1) celui qui perd contre celui qui récupère</li> <li>• Trouver 1 joueur lancé derrière la ligne pointillée (2c2) celui qui perd et un des jokers contre celui qui récupère et un autre joueur</li> </ul>

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

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiquer</li> <li>• Former des triangles</li> </ul>
---

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orienter son corps</li> <li>• Orienter son contrôle</li> <li>• Se démarquer</li> </ul>
---



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

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

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

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

PHASE DE JEU	<b>Conserver / progresser</b>
PRINCIPE DE JEU	<b>Occupation de l'espace – se déplacer dans un espace libre</b>

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

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : améliorer</li> <li>• Le porteur passe au joueur qui le regarde tout en reculant (démarquage)</li> <li>• Sur la prise le joueur suivant déclenche son déplacement</li> <li>• Alternier le jeu dans les pieds et dans l'espace</li> <li>• Travailler en 2 touches même pied</li> <li>• Variantes :</li> <li>• Passer le ballon dans les pieds du joueur qui redemande</li> <li>• Après le jeu en soutien conduire le ballon avant de le donner</li> </ul>

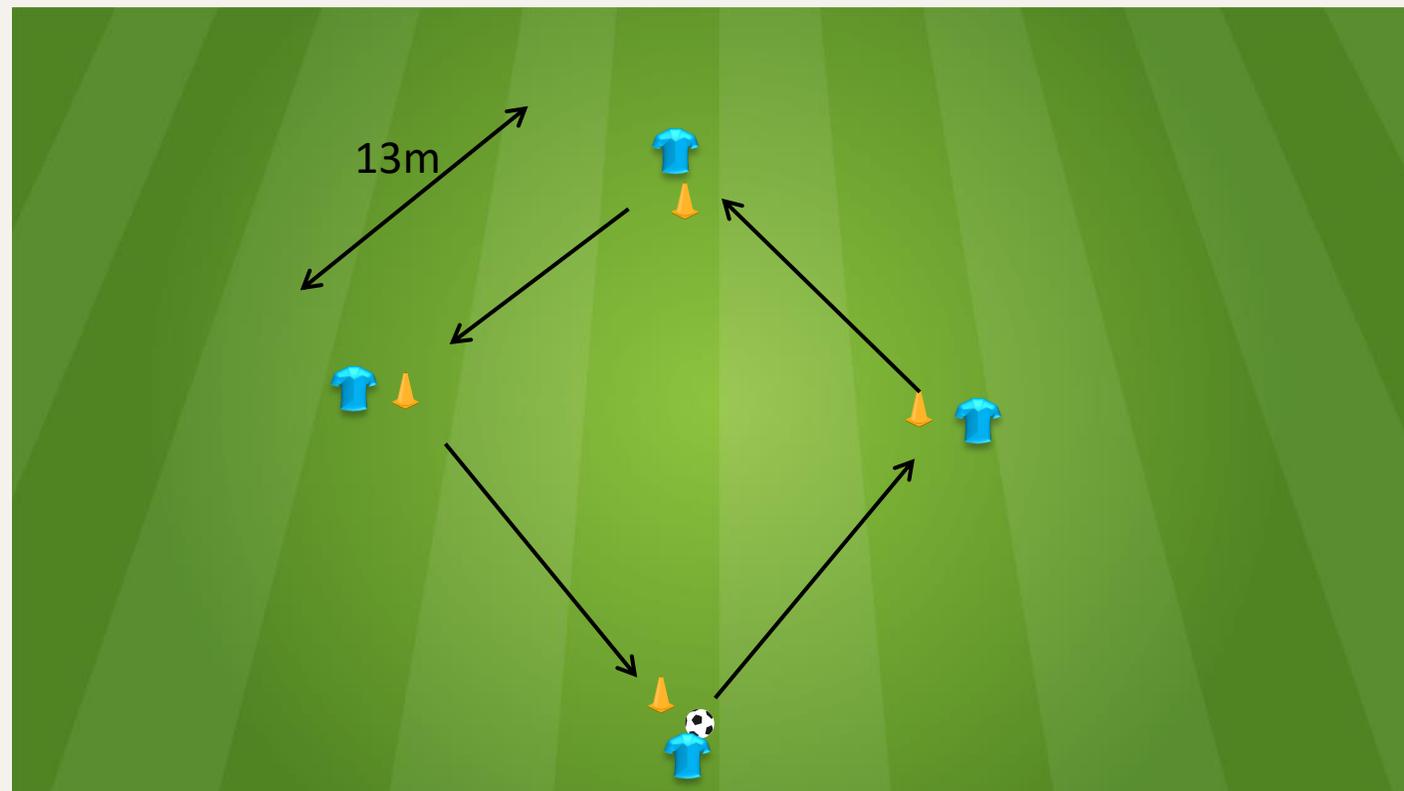
### COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIFS (Veiller à...)

- Ne pas être aligner sur le partenaire de la même ligne
- Communiquer

### INDIVIDUELS (Veiller à...)

- Se déplacer vers la touche et regarder le ballon
- Orienter son corps
- Se déplacer en marche arrière
- Claquer sa passe



Organisation	
Durée totale	15'
Tps de travail	6 x 1'30
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

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

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

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

PHASE DE JEU	Conserver / progresser
PRINCIPE DE JEU	Occupation de l'espace – se déplacer dans un espace libre

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

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : améliorer</li> <li>• Le porteur passe au joueur qui le regarde tout en reculant (démarquage)</li> <li>• Sur la prise le joueur suivant déclenche son déplacement</li> <li>• Alternner le jeu dans les pieds et dans l'espace</li> <li>• Travailler en 2 touches même pied</li> <li>• Variantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer le ballon dans les pieds du joueur qui redemande</li> <li>• Après le jeu en soutien conduire le ballon avant de le donner</li> </ul> </li> </ul>

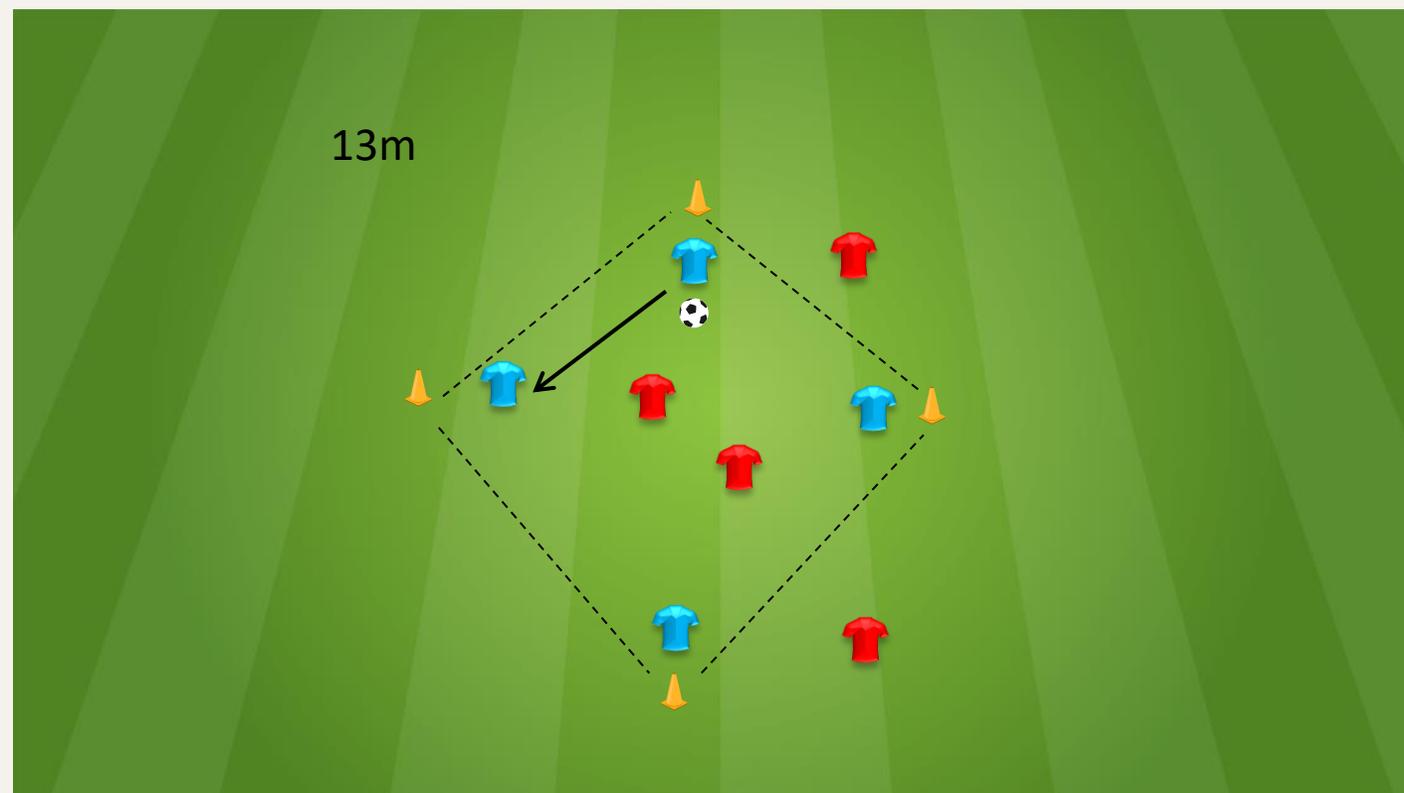
### COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIFS (Veiller à...)

- Ne pas être aligné sur le partenaire de la même ligne
- Communiquer

### INDIVIDUELS (Veiller à...)

- Se déplacer vers la touche et regarder le ballon
- Orienter son corps
- Se déplacer en marche arrière
- Claquer sa passe



Organisation	
Durée totale	15'
Tps de travail	6 x 1'30
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

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

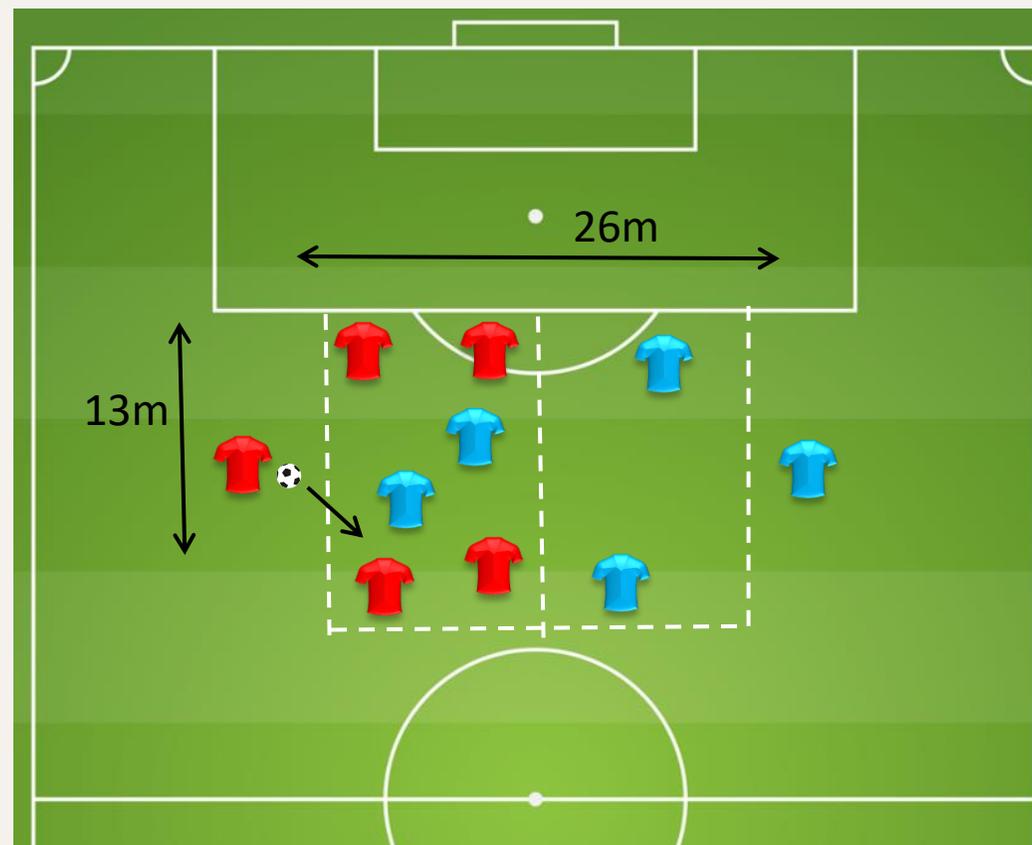
Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	

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

PHASE DE JEU	Conserver / progresser
PRINCIPE DE JEU	Jeu entre 2/ Démarquage/Transition

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

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>Objectif : Augmenter la vitesse de circulation du ballon</li> <li>5c2</li> <li>Jeu au sol</li> <li>Compter le nombre de passe autour 1pt=5passes</li> <li>3 pts si passe entre 2</li> </ul> Variantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>3 pts si passe en 1 touche</li> </ul>



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIFS (Veiller à...)

- Communiquer
- Occuper l'espace

### INDIVIDUELS (Veiller à...)

- Se démarquer en timing
- Claquer ses passes

Organisation	
Durée totale	15'
Tps de travail	6 x 1'30
Tps de récup	1'
Nb de répét	6
Nb de séries	1

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

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

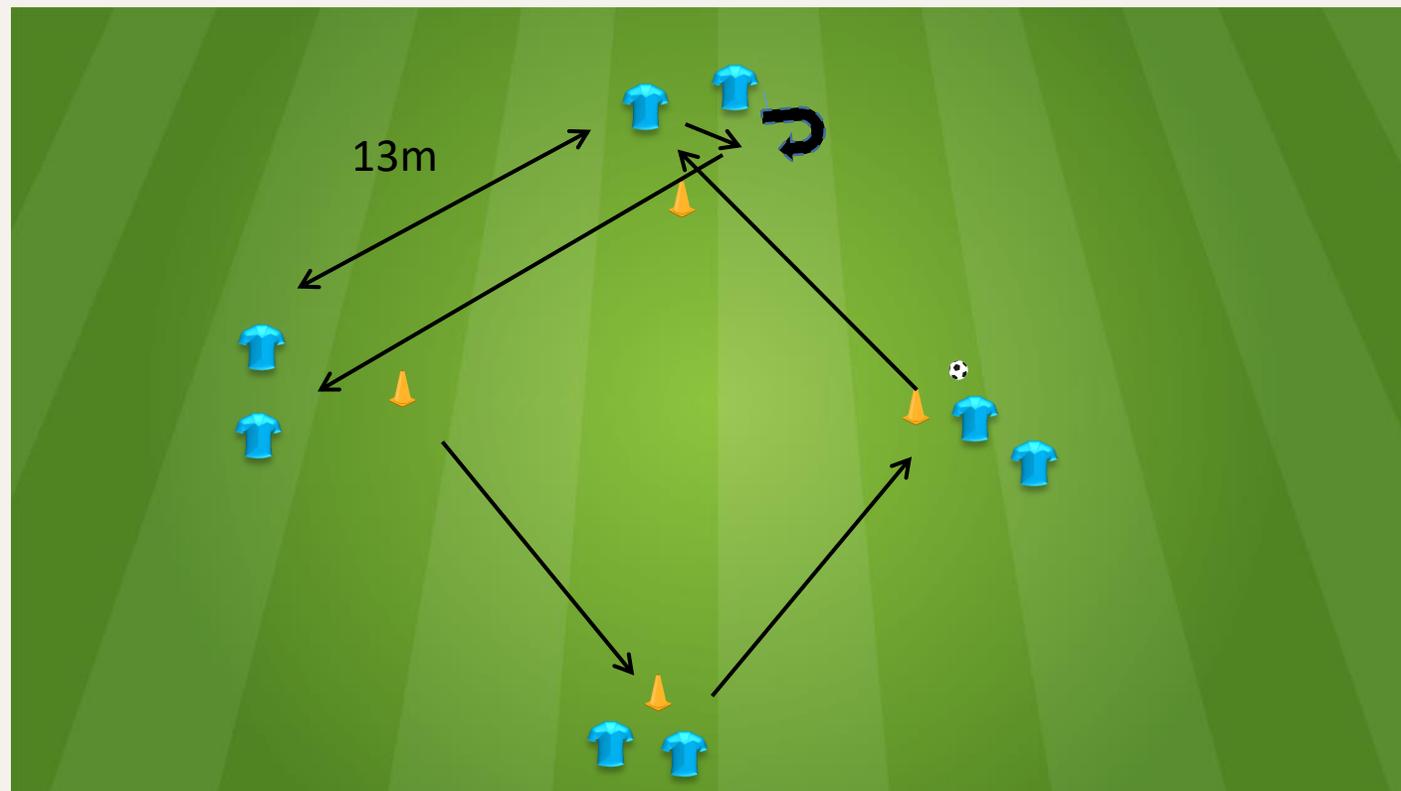
Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
<b>3</b>	<b>Exercice</b>

PHASE DE JEU	<b>Conserver / progresser</b>
PRINCIPE DE JEU	<b>Occupation de l'espace – se déplacer dans un espace libre</b>

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

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : améliorer le jeu combiné</li> <li>• Le porteur passe au joueur le + éloigné(appui) qui fait une remise (soutien) puis enchaîne une passe au joueur le + éloigné</li> <li>• Alternner les passes claquées et remises dosées</li> <li>• Travailler en 1 ou 2 touches même pied</li> <li>• Prendre la position de l'autre après chaque passe/remise</li> <li>• Variantes :</li> <li>• Redoublement de passes</li> </ul>
	COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (Veiller à...)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas être aligner sur le partenaire de la même ligne</li> <li>• Communiquer</li> </ul>
INDIVIDUELS (Veiller à...)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orienter son corps</li> <li>• Claquer sa passe</li> </ul>



Organisation	
Durée totale	15'
Tps de travail	6 x 1'30
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.	😊		
	GB	👕		
	Joueurs/ Joueuses	👕		8
		👕		
		👕		
👕				

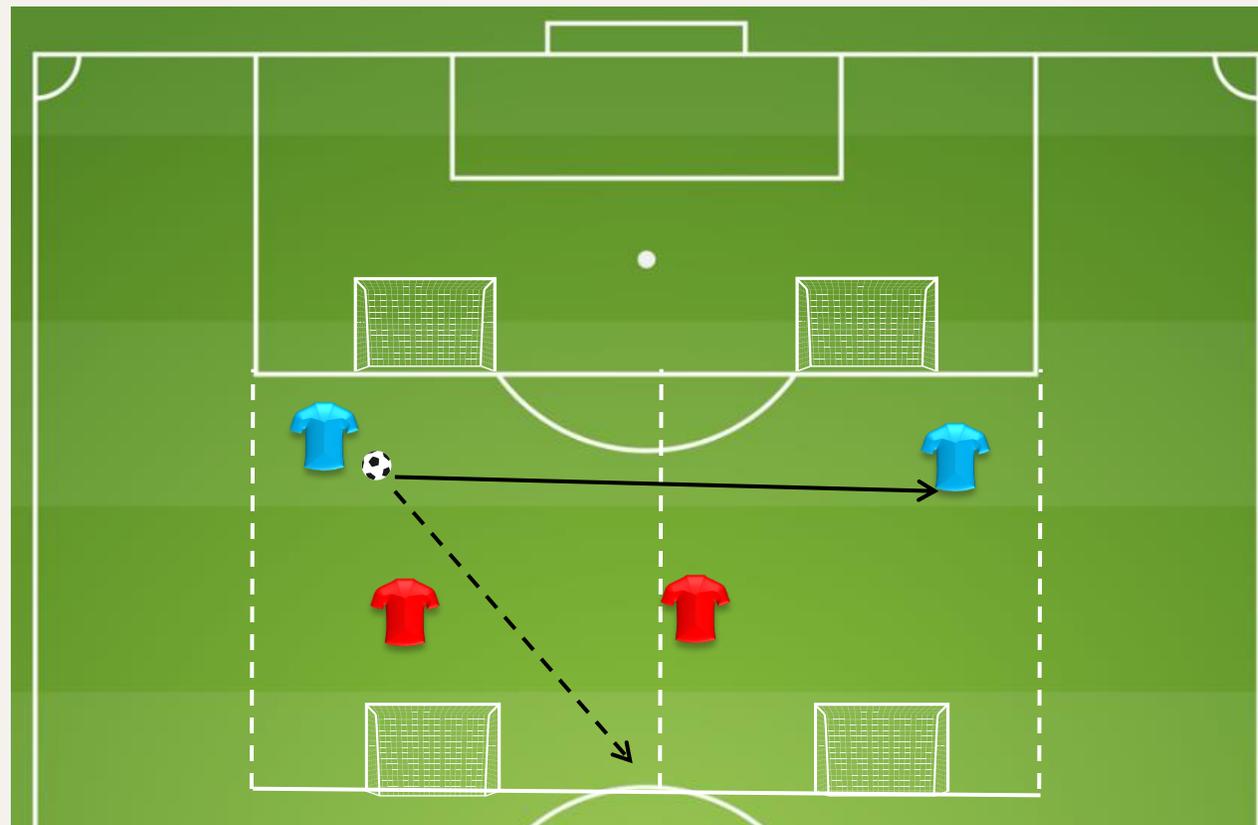
Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	

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

PHASE DE JEU	Conserver / progresser
PRINCIPE DE JEU	Occupation de l'espace – se déplacer dans un espace libre

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

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : Démarquage/Redemander</li> <li>• Défendre l'axe ballon/but</li> </ul>



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

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

--

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

--

Organisation	
Durée totale	20'
Tps de travail	6 x 1'
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

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

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

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

PHASE DE JEU	Conserver / progresser
PRINCIPE DE JEU	Occupation de l'espace – se déplacer dans un espace libre

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

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : agrandir l'espace de jeu – créer des espaces – utiliser les espaces</li> <li>• Système off : 3-1-2</li> <li>• Système def : 3-3</li> </ul>

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (Veiller à...)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défendre ensemble et en système</li> <li>• Rechercher le 3<sup>ème</sup> joueur</li> </ul>
---

#### INDIVIDUELS (Veiller à...)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orienter son corps <math>\frac{3}{4}</math> avant de recevoir</li> <li>• Donner/ redemander</li> </ul>
---



Organisation	
Durée totale	20'
Tps de travail	6 x 1'30
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

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

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