

FICHE DE SEANCE

Date : 27/01/2024

Public : catégorie U7

Matériel :

Objectif de séance : Être capable de réaliser un tenu et avancer

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
Échauffement : Carré magique	10min	Améliorer les différentes formes de déplacements Respect d'un espace précis Améliorer la manipulation du ballon Entrée progressive dans l'activité physique	Un terrain en carré de 7m x 7m Chasubles 1 ballon pour chaque joueur ou 1 pour 2 Chaque font simultanément dans le même espace	Tout le monde trotte dans l'espace Au signal réaliser pas chassés Au signal poser le ballon au sol puis en ramasser un autre Au signal courir aplatir derrière la ligne défini par l'éducateur	Réussir l'exercice sans sortir de l'espace délimité Réussir sans percuter les autres joueurs	Rajouter une passe entre les joueurs Agrandir le terrain
Exercice technique : Zig Zag de tenu	10-15 min	Réaliser un tenu après une courte course	Créer un parcours de plot en faisant des portes pour indiquer l'endroit du tenu Réaliser 5 portes comme le nombre de tenu Mettre une porte d'en-but afin de marquer l'essai	Le 1 ^{er} joueur court jusqu'à la 1 ^{ere} porte et réalise un tenu Le 2 ^{eme} joueur suit le 1 ^{er} ramasse le ballon derrière le tenu et se rend à la 2 ^{eme} porte pour réaliser un tenu et ainsi de suite jusqu'à la fin du parcours	Réalisation de 5 tenus Avancer sur le terrain après un tenu Réaliser un tenu parfait et donc améliorer la rapidité du tenu	Partir à 3 et faire une passe Mettre des défenseurs sans placage

<p>Situation tactique :</p> <p>Chaîne de tenu</p>	<p>15min</p>	<p>Être capable de s'orienter sur le terrain</p> <p>Être capable de jouer correctement un tenu</p> <p>Tenir son ballon a deux mains en courant</p>	<p>2 équipes de 2 joueurs</p> <p>Faire 2 portes avec des plots pour les tenus</p> <p>Faire 2 portes de départ pour les 2 binômes</p>	<p>Le premier binôme se dirige vers la 1^{ère} porte et réalise un tenu</p> <p>Le 2eme joueur ramasse le ballon se rend à la porte suivante et réalise un tenu</p> <p>Le 1^e joueur ramasse le ballon et le donne au 2eme binôme qui réalise 2 tenus aussi et ainsi de suite</p>	<p>Réussir parfaitement son tenu dans le but de progresser sur le terrain</p> <p>Communiquer avec son coéquipier</p>	<p>A la fin le binôme marque un essai puis donne le ballon</p> <p>Partir à 3 et faire une passe après le tenu</p> <p>Augmenter le nombre de porte pour se rapprocher des 5 tenus</p>
<p>Match à thème</p>	<p>15-20min</p>	<p>Être capable de réaliser un tenu avant d'aller marquer</p> <p>Être capable de réaliser un tenu dans le but d'avancer sur le terrain</p>	<p>Un terrain de 30m par 15m</p> <p>2 équipes de 5</p>	<p>Obligation de faire 2 tenus avant de pouvoir marquer</p>	<p>Réussir faire un tenu correctement</p> <p>Réussir une passe après le tenu pour avancer puis réaliser un autre tenu pour pouvoir marquer</p>	<p>Augmenter le nombre de tenu obligatoire pour pouvoir marqué</p> <p>Obliger de faire un certain nombre de passes pour progresser sur le terrain</p> <p>Lorsque un joueur réalise un tenu plutôt rapide son équipe gagne des points (a faire quand e tenu est parfaitement maitrisé)</p>
<p>Bilan de séance</p>		<p>Résumer rapide de la séance. Discussion autour de la vie du club ...</p>				