

FICHE DE SEANCE JEAN Marlène (Ocriers Pays d'Apt)
Date :27/...05.../.....2024.....

Public :U7.....

Matériel : échelle,plot,piquer,cerceau ,bouclier,chasubles, ballon,roue

Objectif de séance : apprendre aux enfants à tenir le ballon a 2 mains et à avancer avec

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
Echauffement	10 min	Réveil musculaire Observations des limites du terrains	Courrier sur tout le terrain(talon/fesse, monter de genou, roulade...)	Faire les différents exercices demandés Observer	Veiller à ce que les consignes soient respectées	Avec ou sans ballons Sans consignes particulières
Exercice technique	15	Parcour agilité Atelier motricité avec le ballon	Installation d'un parcours avec en premier des piquets en zig zag suivi d'une échelle puis un passage avec une personne qui lance la roue pour qu'il l'évite puis de 2 personnes qui referme comme une porte avec 2 boucliers et ils finissent par mettre un essai dans un cerceau	Expliquer le parcours Tenu du ballon selon la règle du « W » Agilité	Bien suivre le parcours Garder le ballon	1 ou 2 mains Variations du parcours Poursuivant pour aller plus vite
Situation tactique	15	Aller vers l'avant ne pas reculer	Faire des équipes Jeux éperviers Jeux de poursuites (gendarmes voleurs) Parcours	Réaliser équipes Attaquant+defenseurs+poursuivants	Avancer avec le ballon en main Ne pas reculer	Inverser les équipes

<p>Match à thème</p>	<p>20</p>	<p>Courir avec le ballon</p>	<p>2 équipes (chasuble) Terrain 15/30 en but 3m</p>	<p>Sans placages Apprendre à esquiver Repérer ses partenaires Donner de la difficulté aussi attaquants</p>	<p>Ne pas reculer Ne pas perdre le ballon Apprendre à se déplacer</p>	<p>Mettre une personne adverse derrière pour éviter qu'il recule Si recul ou arrêt =tenu</p>
<p>Bilan de séance</p>	<p>Debrief avec les enfants points négatif positif Apprendre à ne pas reculer face à un adversaire Courrier avec un ballon</p>					