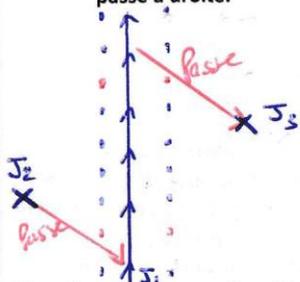


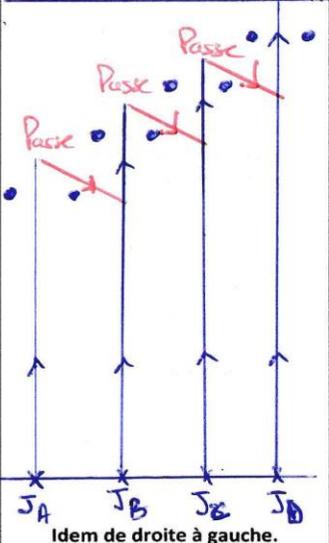
Date : 01/03/2023 (1 heure)

Public : U9 (10 à 12 enfants)

Matériel : 40 plots + 8 piquets à planter

Objectif de séance : Passe dans le mouvement

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
Accueil	5 min	Présentation de la séance.	Enfants assis en cercle.	Objectifs visés par la séance.		
Echauffement	10 min	Préparation du haut et bas du corps et courses.	En cercle debout. Vagues.	Rotation cou, poignets, coudes, épaules, hanches, genoux, chevilles. Deux vagues A/R sans ballon sur 20 m : talons/fesses, montée de genoux, pas chassés (deux côtés). Deux vagues A/R avec ballon sur 20 m : enfants espacés de 2m environ.	Vérification des gestes lors de l'échauffement mais aussi lors des vagues (pieds, grip, mains en papillon pour la réception, passe).	Varier l'espacement des joueurs et/ou la vitesse d'exécution.
Exercice technique	10 min	En course rectiligne, réception du ballon et passe.	Dans un couloir de 10m, le joueur, en mouvement, reçoit le ballon de la gauche, accélère et passe à droite.  Idem dans l'autre sens. Les rôles de passeur et réceptionneur changent régulièrement.	Préambule : Rappel de la règle de la passe en arrière. Course dans le couloir/Réception du ballon/Accélération/Passe à droite dans le mouvement/ Retour dans la file au point de départ.	Course droite, tête levée, mais en papillon joueur prêt à recevoir le ballon, accélération ballon en main, tête levée observation du positionnement du camarade, passe en 6 o'clock	Varier la vitesse de course (lente au début, plus rapide en fin d'exercice). Eloigner les camarades passeur et réceptionneur pour un allongement de la passe.

<p>Situation tactique</p>	<p>15min</p>	<p>Groupe de 4 joueurs, un ballon, passe en mouvement après porte et réception pour le suivant avant porte, etc...</p>	<p>4 joueurs partent sur une même ligne en direction de « portes » positionnées en quinconce et se passent le ballon dans le mouvement de gauche à droite. C'est le départ échelonné qui crée le décalage.</p>  <p>Idem de droite à gauche.</p>	<p>Le joueur A cours avec le ballon, observe le joueur B à droite, passe le ballon après la porte.</p> <p>Le joueur B réceptionne le ballon, accélère, observe le joueur C à droite, passe le ballon après la porte.</p> <p>Le joueur C réceptionne le ballon, accélère, observe le joueur D à droite, passe le ballon après la porte.</p> <p>Le joueur D accélère et aplatit après la ligne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lever de la tête.</li> <li>- Passe de qualité, en arrière, dans le bon timing.</li> <li>- Le ballon ne tombe pas.</li> <li>- Vitesse d'exécution.</li> </ul>	<p>Varié la vitesse de la course, espacer les portes.</p>
<p>Match à thème</p>	<p>15 min</p>	<p>Toucher 2 mains afin de favoriser le jeu et les passes.</p>	<p>Terrain U9 (5 contre 5)</p>	<p>Match à toucher avec passe imposée si le camarade est « mieux » positionné (en retrait). Au bout de trois choix individualistes d'une même équipe, le ballon change de main.</p>	<p>Respecter la règle imposée de la passe.</p>	<p>Agrandir le terrain pour créer plus d'espaces et favoriser le développement du jeu sur les extérieurs.</p>
<p>Bilan de séance</p>	<p>5 min</p>					