

Public : U9

Objectif de séance : être capable de jouer un tenu rapidement et se placer pour recevoir le ballon

Matériel : 40 Plots, 6 ballons, 1 bouclier

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
<b>Echauffement</b> <b>« La routine Miracle »</b> + <b>Passé à 6</b>	15 Min	S'éviter des blessures + se concentrer	-3 min d'étirement (augmentation de la production de liquide synovial) -4min de course avec des gammes : montées de genoux/talons fesses/pas chassés/flexions (activation cardiaque + mobilisation respiratoire) -8 min Passes à 6 avec opposition (deux équipes de 6) si on fait tomber la balle l'autre équipe récupère la balle en commençant par une tenue.	-cherché à réaliser les geste de manière idéal -Lever la tête, observer les solutions autour de soi et faire un choix rapidement. Se mettre rapidement en place après la perte de balle d'un adversaire	Ne pas baisser la cadence pendant l'échauffement Réaliser des passes et des tenues avec justesse	RC1 10 passes à la place de 6 RF1 passes à 4
<b>Exercice technique</b> <b>« Jouer rapidement laballe »</b>	20 Min	Améliorer la précision ainsi que le timing de ses passes et de ses réceptions	Avancer jusqu'au plot devant soi avec une allure rapide et réaliser une passe correct à son camarade qui est en mouvement prêt à recevoir le ballon. La personne dont le plot est le plus proche commence ainsi de suit	-coordonner sa course avec celle de celui qui le précède Être prêt à recevoir une passe et dans la foulée en faire une Après être passé je me place dans la file de celui à qui j'ai effectué une passe.	-courir sans et avec ballon grip un ballon recevoir et passer -Observer et prendre l'information (placement de mes camarades et trajectoire du ballon)	RC1 Augmenter la cadence (chronométrer l'exercice en 10 essais) RF1 décortiquer les mouvements
<b>Situation tactique</b> <b>« Approfondissement tenu »</b>	15 Min	Automatiser le geste	Le départ est au plot rouge, les enfants se mettent en file indienne derrière celui-ci. Chacun leur tour et en se suivent, avec attention ils réalisent un tenu le dernier aplatit derrière une ligne d'essai 	-Suivre ses coéquipiers et se placer stratégiquement, Enchaîner l'action poser le ballon talonner sans rebond ou autre infraction	EC Maintenir un effort constant EC s'écouter et discuter EC se dépasser	RC1 mettre en place une stratégie
<b>Match à thème</b> <b>« Tenu infini pendant un laps de temps défini »</b>	15 min	Perfectionner ses tenus (gestes, rapidité, puissance, variabilité, stratégie)	pendant 7 min, l'attaque effectue un nombre infini de. Au bout de 7 min l'équipe qui défendait devient l'équipe qui attaque et inversement.	Mettre en pratique les exercices d'avant S'amuser car c'est un match Prendre du terrain	EC placage EC suivre son instinct et son intelligence EC courir avec le ballon EC réaliser une passe dans les espaces et sur les cotés	RC1 Laissez les enfants s'arbitrer entre eux (superviser) RF1 changer toutes les 3 minutes les rôles