

Formation Educateur

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** |
| **Echauffement****« La routine Miracle »****+****Passe à 6** | 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’échauffementRéaliser des passes et des tenues avec justesse | RC1 10 passes à la place de 6 RF1 passes à 4 |
| **Exercice technique****« Jouer rapidement la balle »** | 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 ballonrecevoir et passer-Observer et prendre l’information (placement de mes camarades et trajectoire du ballon) | RC1 Augmenter la cadence (chronométrer l’exercice en 10 essaies)RF1 décortiquer les mouvements |
| **Situation tactique****« Approfondissement tenu »** | 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’essaie | -Suivre ses coéquipiers et se placer stratégiquement,Enchainer l’action poser le ballon talonner sans rebond ou autre infraction | EC Maintenir un effort constant EC s’écouter et discuterEC se dépasser | RC1 mettre en place une stratégie |
| **Match à thème****« Tenu infini pendant un laps de temps défini »** | **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’avantS’amuser car c’est un match Prendre du terrain | EC placageEC suivre son instinct et son intelligenceEC courir avec le ballonEC 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 |

DTN FFRXIII