

FICHE DE SEANCE

Date : 06/06/2024

Public : U13

Matériel : Stade + Ballons + Plots + Jalons

Objectif de séance : Catch and Pass

Exercice	Durée	Objectifs opérationnels	Organisation	Consignes	Critères de réalisation	Variables
Echauffement	10 '- 15 '	Faire monter la température du corps. Préparer les articulations à faire des mouvements de passes	Tracer un carré avec les plots pour délimiter la zone d'échauffement	Demander de décomposer les mouvements au lieu d'aller vite + communication entre les joueurs (départ en même temps par 4 et de ligne de fond)	Réaliser les mouvements avant que les joueurs ne les effectuent et de reprendre le geste si certain ont du mal à les réaliser. Mais rester sur des gestes simples	Diversifier les mouvements, proposer des d'échauffements deux (abdos, brouette, squat dos contre dos)
Exercice technique	10'	Acquérir les gestes (catch and pass) de base en statique	Poser 3 plots pour indiquer l'emplacement de chaque joueurs + taille des ballons adaptés	Demander la bonne exécution du geste + communication entre les joueurs pour appeler le ballon + changer les joueurs de positions régulièrement	Reprendre les gestes avant qu'ils les réalisent + reprendre individuellement si besoin	Faire la passe depuis le sol pour faire travailler les passes derrière le tenu + écarter les distances si bonne réalisations
Situation tactique	15'	Acquérir les gestes (catch and pass) de base en mouvement	Dans un carré tracé par des plots de couleur, départ d'un tenu sur le coté réaliser la passe en mouvement vers une personne de l'autre coté du carré.	Courir sans sauter au moment d'attraper le ballon ; reprendre les geste travailler sur l'exercice précédent ; pas de ballons poitrine ; pas de ballon par terre ; communication	Avoir la notion de réaliser la passe vers l'arrière + réaliser plusieurs passages afin de corriger les erreurs	Débuter par un joueur puis deux. Possibilité de mettre des jalons pour imiter la présence de défenseur.
Match à thème	20'	Mise en place de l'apprentissage des gestes avec un défenseur en face	Dans un rectangle faire deux équipes pour réaliser un match	Demander un minimum de deux passes sur chaque tenus + communications entre les joueurs	Ne pas hésiter d'arrêter le match pour rappeler les consignes et les changer si trop compliquer à réaliser	Augmenter le nombre de passe entre chaque tenu
Bilan de séance		Retour au calme : s'asseoir ; s'hydrater Demander ce qu'ils ont aimé et moins aimer.				

Légende =

⊘ = joueur attaquant

T = Tenu

--- = passe

• = plots

x = défenseur

Echauffement :

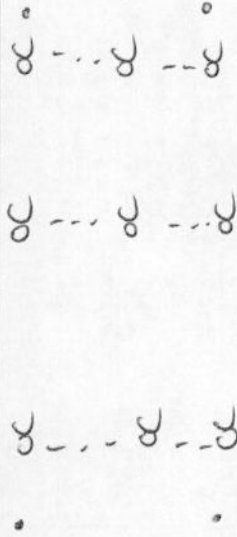
→ Exercice de gammes : montée de genoux ; talons fesses ; appuis latéraux ; accélérations ; proprio

→ Jeu ludique : passe à 10



Exercice technique :

→ Par 3 sur une même ligne, rester statique faire la passe en réalisant les gestes : cible – main en double W – passe 6 O'clock – finir le geste de passe avec les bras tendues



Situation tactique :

