

# Pack proximité label 1 – 2018-2019

## Séance U10-U13

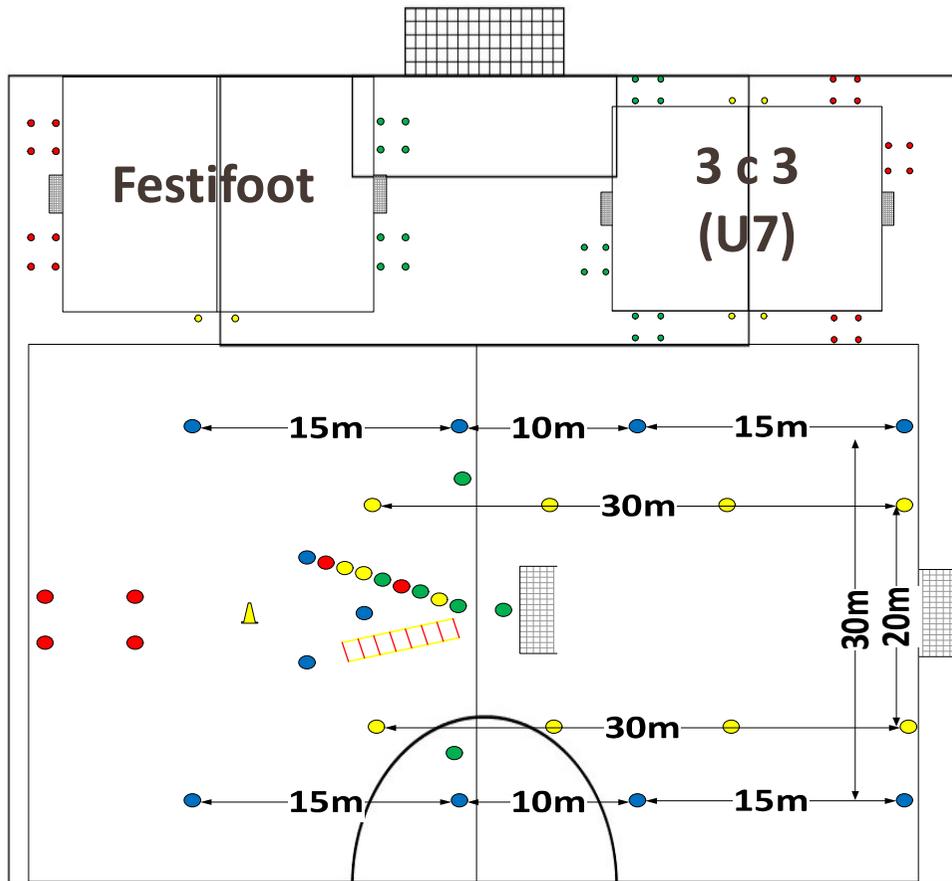


LaMeuse LaGazette LaProvince NordEclair LaCapitale

SUDPRESSE



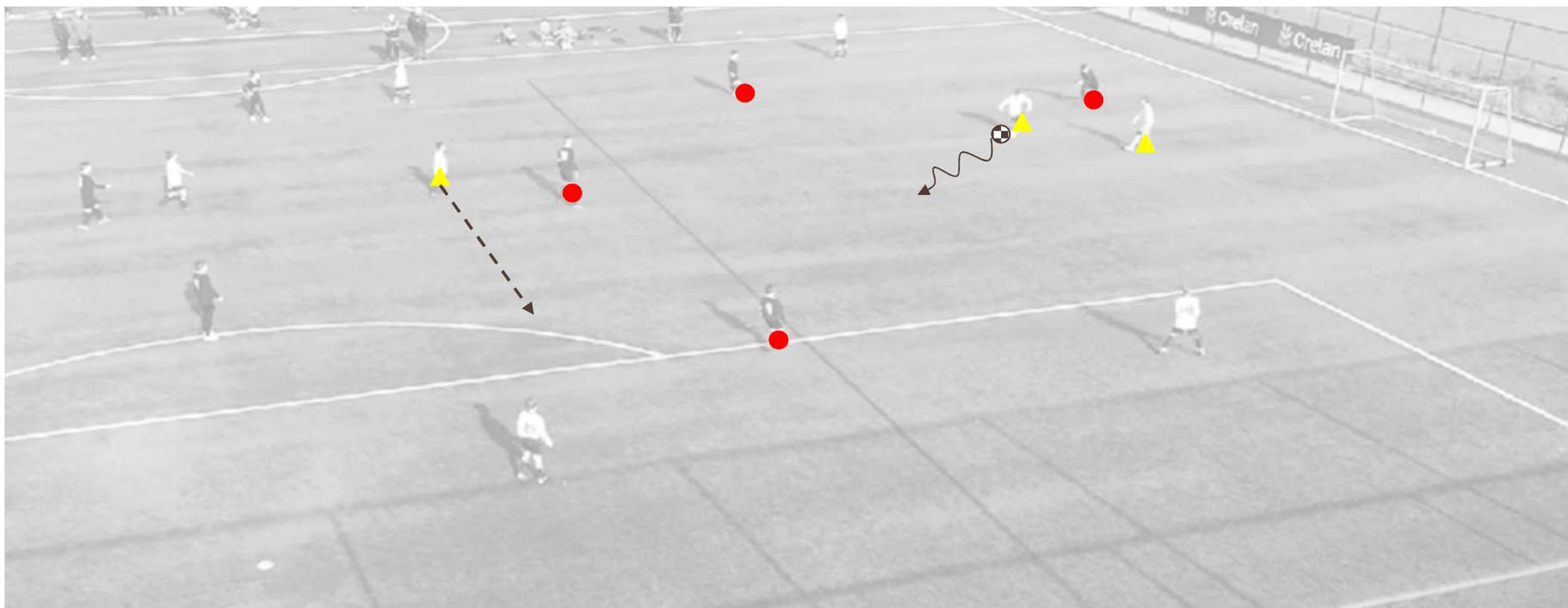
# ORGANISATION



## MATERIEL

- ❖ **Ballons** : 12 ballons
- ❖ **Chasubles** : 2 jeux de chasubles
- ❖ **Grands cônes** : 2
- ❖ **Petits cônes** : 0
- ❖ **Plots** : 1 jeu de plots de différentes couleurs
- ❖ **Petits buts** : 0
- ❖ **But(s) amovible(s)** : 2
- ❖ **Autres** : 1 échelle de rythme  
6 cerceaux

## La situation de jeu



Analyse du fragment vidéo		Thème de l'entraînement en relation avec le plan d'apprentissage pour 12 joueurs	
<b>QUI</b>	Défenseur central (DC), le milieu offensif (MO)	<b>BASICS</b>	<u>Pour DC</u> : enchaînement conduite de balle + passe courte/mi-longue
<b>QUOI</b>	Enchaînement conduite de balle + passe du DC vers MO		<u>Pour MO</u> : démarquage + contrôle orienté + faire le bon choix (tir ou passe)
<b>OÙ</b>	Zone de construction	<b>TEAMTACTIC</b>	Circulation de balle progressive
<b>QUAND</b>	Lorsque le MO se rend disponible par un bon démarquage		

## ECHAUFFEMENT : mise en train

<p><b>Exercice 1</b></p>	<p><b>Position initiale :</b> chaque joueur a un ballon dans la surface délimitée.  <b>Exercice – organisation :</b> en dispersion.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduisez la balle de l'extérieur (revers) du pied gauche (ensuite du droit) .</li> <li>• Au signal du coach, contrôlez/bloquez le ballon de la semelle.</li> <li>• Tenez la position en équilibre 2 secondes.</li> <li>• Reprenez la conduite du même pied.</li> </ul> <p><b>Durée ou répétition :</b> 10 x chaque pied.  <b>Variante FUN :</b> utiliser d'autres balles – varier les signaux (visuels ou sonores) – pousser ballon ou tirer ballon.</p>	
<p><b>Exercice 2</b></p>	<p><b>Position initiale :</b> chaque joueur a un ballon dans la surface délimitée.  <b>Exercice – organisation :</b> en dispersion.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduisez la balle librement et au signal prendre la position suivante :</li> <li>• Se tenir en équilibre sur un pied, le ballon en mains, bras tendus au-dessus de la tête.</li> <li>• Ensuite allez toucher le sol avec le ballon et puis remontez en gardant le ballon en main (3x) tout en gardant l'équilibre sur le pied.</li> </ul> <p><b>Durée ou répétition :</b> 2 x chaque pied.  <b>Variante FUN :</b> tenir le ballon d'une main - utiliser d'autres balles.</p>	
<p><b>Exercice 3</b></p>	<p><b>Position initiale :</b> chaque joueur a un ballon dans la surface délimitée.  <b>Exercice – organisation :</b> en dispersion.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduisez la balle librement et au signal prendre la position suivante :</li> <li>• Se tenir en équilibre sur un pied, saut vertical en gardant le ballon en main (3x).</li> <li>• Réceptionnez-vous sur le même pied en gardant le ballon en main.</li> </ul> <p><b>Durée ou répétition :</b> 2 x chaque pied.  <b>Variante FUN :</b> balle dans les 2 mains ou 1 main (déséquilibre) ou avec des balles de tailles différentes.</p>	

## ECHAUFFEMENT : mise en train (suite)

<b>Exercice 4</b>	<p><b>Position initiale</b> : : chaque joueur a un ballon dans la surface délimitée.</p> <p><b>Exercice – organisation</b> : en dispersion.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduisez la balle librement et au signal prendre la position suivante :</li> <li>• En chute faciale avec un ballon entre les mains.</li> <li>• Faire rouler le ballon autour d'une main (5x), puis changer de main</li> </ul> <p><b>Durée ou répétition</b> : 2 x la série.</p> <p><b>Variante FUN</b> : utiliser des balles de tailles différentes.</p>	
<b>Exercice 5</b>	<p><b>Position initiale</b> : chaque joueur a un ballon.</p> <p><b>Exercice – organisation</b> : cône 3m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les joueurs à l'arrêt à 3m de leur ballon.</li> <li>• Enchaînement culbute avant + conduite de balle sur 14m.</li> </ul> <p><b>Durée ou répétition</b> : répétez l'exercice 2 – 4 x</p> <p><b>Variante FUN</b> : utiliser des balles de tailles différentes</p>	
<b>Exercice 6</b>	<p><b>Position initiale</b> : : chaque joueur a un ballon dans la surface délimitée.</p> <p><b>Exercice – organisation</b> : en dispersion.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduisez la balle librement et au signal prendre la position :</li> <li>• En chute dorsale, une jambe fléchie, l'autre jambe tendue avec le pied sur le ballon.</li> <li>• Ramenez 5-10 x le ballon de la semelle jusqu'à hauteur de l'autre pied.</li> </ul> <p><b>Durée ou répétition</b> : 2 x chaque pied).</p> <p><b>Variante FUN</b> : utiliser des balles de tailles différentes.</p>	
<b>Exercice 7</b>	<p><b>Position initiale</b> : 2 joueurs face à face à 3-5 mètres de distance avec un seul ballon.</p> <p><b>Exercice – organisation</b> : cône à 3m ou 5m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passes courtes au sol précises et appuyées, ne pas être statique (attaquer le ballon, revenir en position)</li> </ul> <p><b>Durée ou répétition</b> : 2 x 1'30".</p> <p><b>Variante FUN</b> : utiliser des balles de tailles différentes.</p>	



## CORPS DE LA SEANCE : Forme intermédiaire 1

### Objectifs de la tâche :

Enchaînement conduite de balle + passe courte/mi-longue  
Démarquage + contrôle orienté + faire le bon choix (tir ou passe)

Dimensions : surface de 30 sur 20m

### Description:

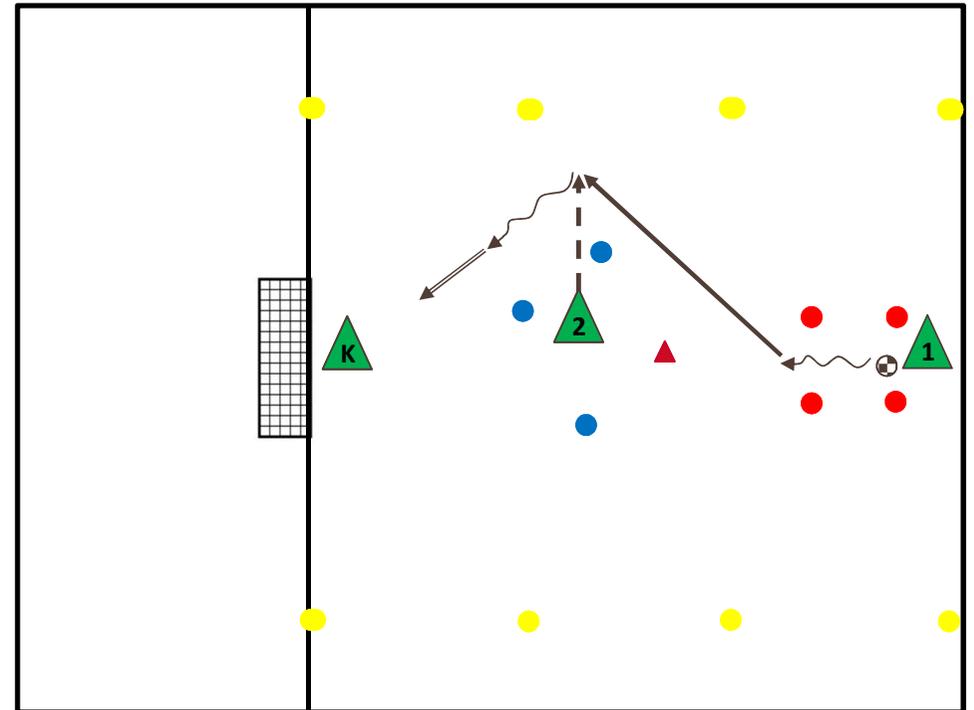
- « 1 » se place dans le dos du défenseur (= cône représente un "défenseur fictif)
- « 1 » part en conduite de balle passe la porte et adresse une passe courte au sol à « 2 » qui se démarque au bon moment (côté droit ou gauche)
- « 2 » effectue un contrôle orienté, conduit le ballon et tire au but
- Variante : remplacer le cône par un défenseur fictif
- Rotation : 1 - 2 - 3

Fun: critères qui permettent au joueur de réussir (70 à 80% de réussite) l'exercice

- Conduite de balle : balle près du Pd, Ext du Pd, regard vers l'avant
- Passe : passe appuyée de l'int. du Pd
- Démarquage : se rendre disponible au moment de la passe
- Orienter les Epaules avant le contrôle orienté
- Contrôle orienté : le ballon doit toujours être en mouvement et enchaîner par une conduite vers le but suivi d'une frappe au but

Si chaque élément est réalisé correctement = 👍

Timing : 10'



# CORPS DE LA SEANCE : Forme de match 1

**Objectif de la tâche :** K + 2 c/ K + 1

**Timing :** 10' (2 x 4' avec une pause de 2')

**Dimensions :** terrain de 30 m x 20m

## Description:

- En B+ : « **A** » défenseur central (DC), « **A2** » milieu offensif (MO)
- En B- : « **C2** » milieu défensif (MD)
- **K**. balle en M. relance sur « **A1** »
- Après 5', on inverse les rôles : les ▲ défenseurs et les ● attaquants
- K + 2 c/ K + 1

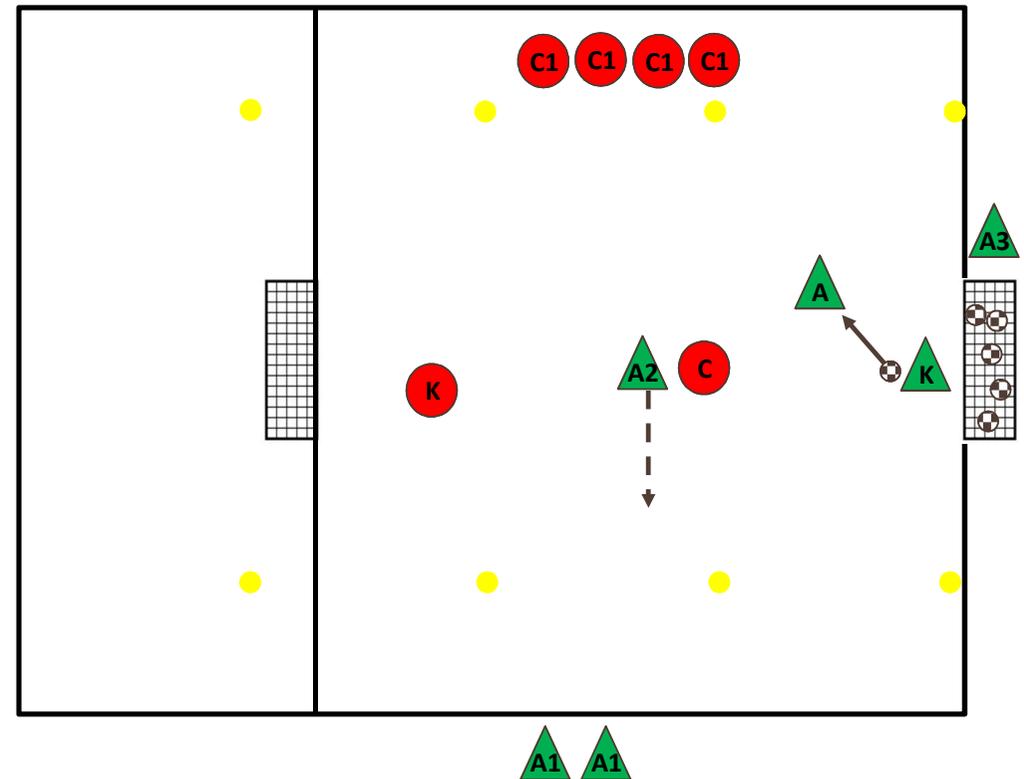
## Consignes de jeu (pour l'adversaire) :

- « **C1** » se place devant « **A3** »
- K (en B-) reste dans son but

**Fun =** critère qui permet au joueur de réussir (70 à 80% de réussite)

- 1 Pt par but marqué
- 2 Pts si le but est marqué SANS que la défense ait récupéré la balle
- 2 Pts si le défenseur récupère et marque

**Rotation :** C => C1 => C // A => A1 => A2 => A3 => A3



## CORPS DE LA SEANCE : Forme de match 2

**Objectif de la tâche :** K + 3 c/ K + 2

**Timing :** 10'

**Dimensions :** terrain de 30 m x 20m

### **Description:**

- En B+ : « **A** » défenseur central (DC), « **A2** » milieu offensif (MO) et « **A4** » avant centre (AC)
- En B- : « **C1** » milieu défensif (MD)
- K. balle en M. relance sur « **A** »
- K + 3 c/ K + 2

### **Consignes de jeu (pour l'adversaire) :**

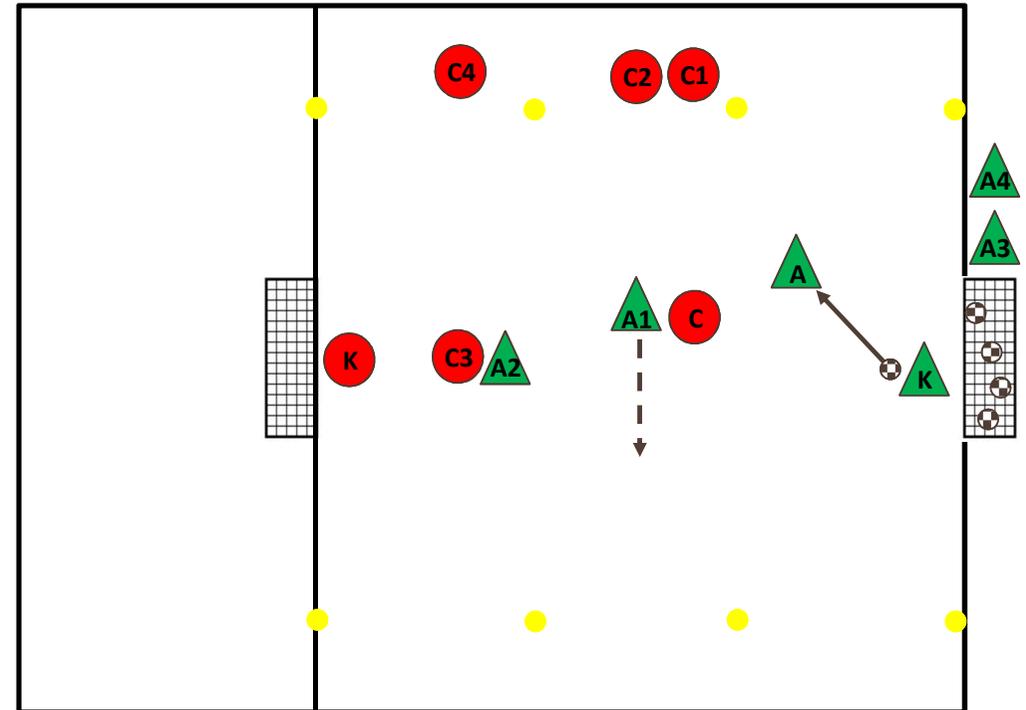
- « **C** » se place devant « **A2** », « **C3** » en marquage sur « **A4** »

**Fun =** critère qui permet au joueur de réussir (70 à 80% de réussite)

- 1 Pt par but marqué
- 2 Pts si le but est marqué SANS que la défense ait récupéré la balle
- 2 Pts si le défenseur récupère et marque

**Rotation :** **A => A1 => A2 => A3 => A4 => A**

**C => C1 => C2 => C // C3 => C4 => C3**



## CORPS DE LA SEANCE : Forme intermédiaire 2

**Objectif de la tâche :** K + 5 c/ K + 5

**Timing :** 10' (2 x 4' avec une pause de 2')

**Dimensions :** terrain de 40 m x 30m avec trois zones (15m – 10m – 15m)

### **Description:**

- Le gardien relance vers un des 2 défenseurs
- Le défenseur joue sur un des 2 milieux dans la zone centrale
- Le milieu s'infiltrer balle au pied ou passe à l'avant centre; l'autre milieu DOIT aussi s'infiltrer sans ballon
- K + 2 C/ 3 attaquants
- Départ des 2 côtés

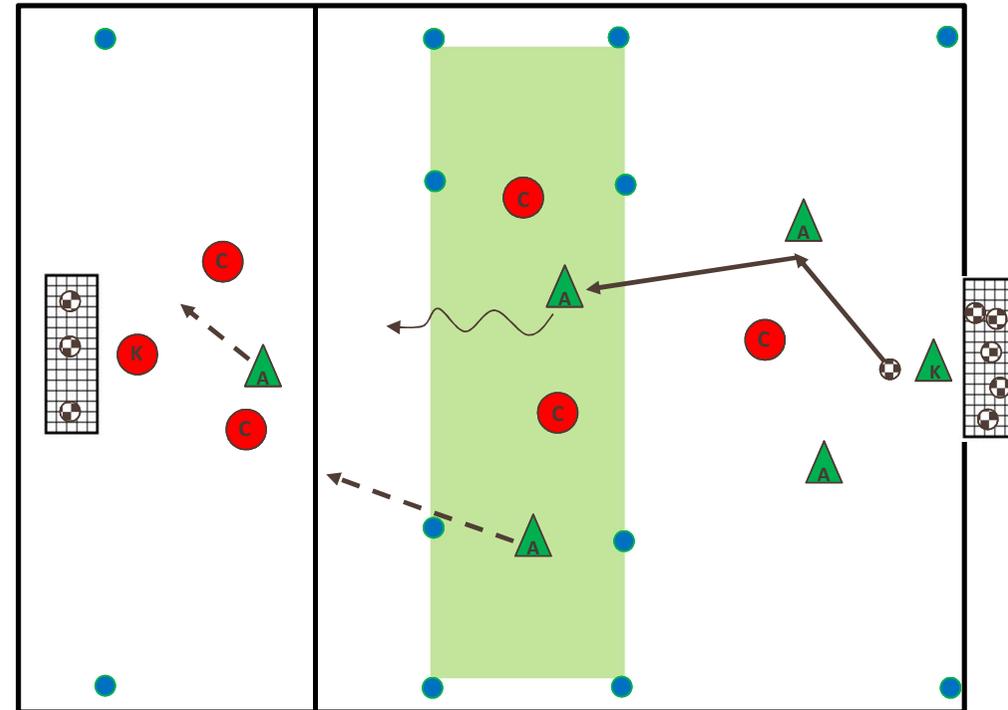
### **Consignes de jeu (pour l'adversaire) :**

- PAS DE DUEL DANS LA ZONE CENTRALE

**Fun =** critère qui permet au joueur de réussir (70 à 80% de réussite)

- 1 Pt par but marqué
- 2 Pts si le but est marqué SANS que la défense ait récupéré la balle
- 2 Pts si le défenseur récupère et marque

**Rotation :** les 3 joueurs en zone arrière passe en zone avant et les 3 joueurs en zone avant passe en zone arrière.



## CORPS DE LA SEANCE : Forme de match 3

**Objectif de la tâche :** K + 5 c/ K + 5

**Timing :** 10' (2 x 4' avec une pause de 2')

**Dimensions :** terrain de 40 m x 30m

### **Description:**

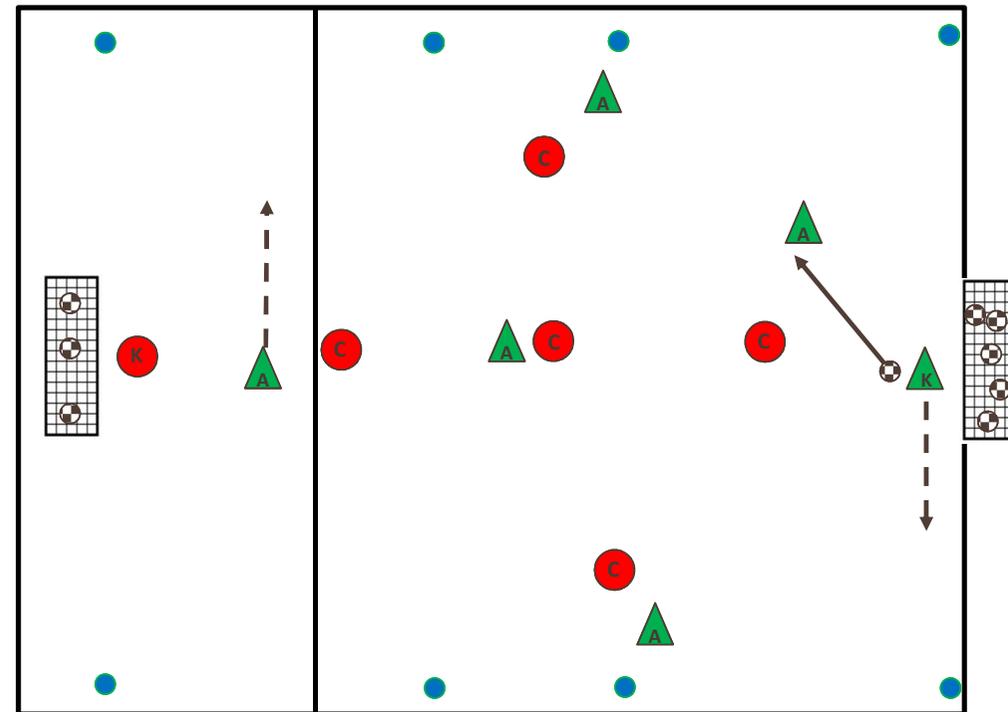
- « **A** » attaquants et « **C** » défenseurs
- **K.** balle en M., « **A** » demande la balle
- K + 5 c/ K + 5

### **Consignes de jeu (pour l'adversaire) :**

- Le défenseur se place devant « **A** »

**Fun =** critère qui permet au joueur de réussir (70 à 80% de réussite)

- 1 Pt par but marqué
- 2 Pts si le but est marqué SANS que la défense ait récupéré la balle
- 2 Pts si le défenseur récupère et marque



## RETOUR AU CALME

Jonglages individuel => celui qui jongle le plus.

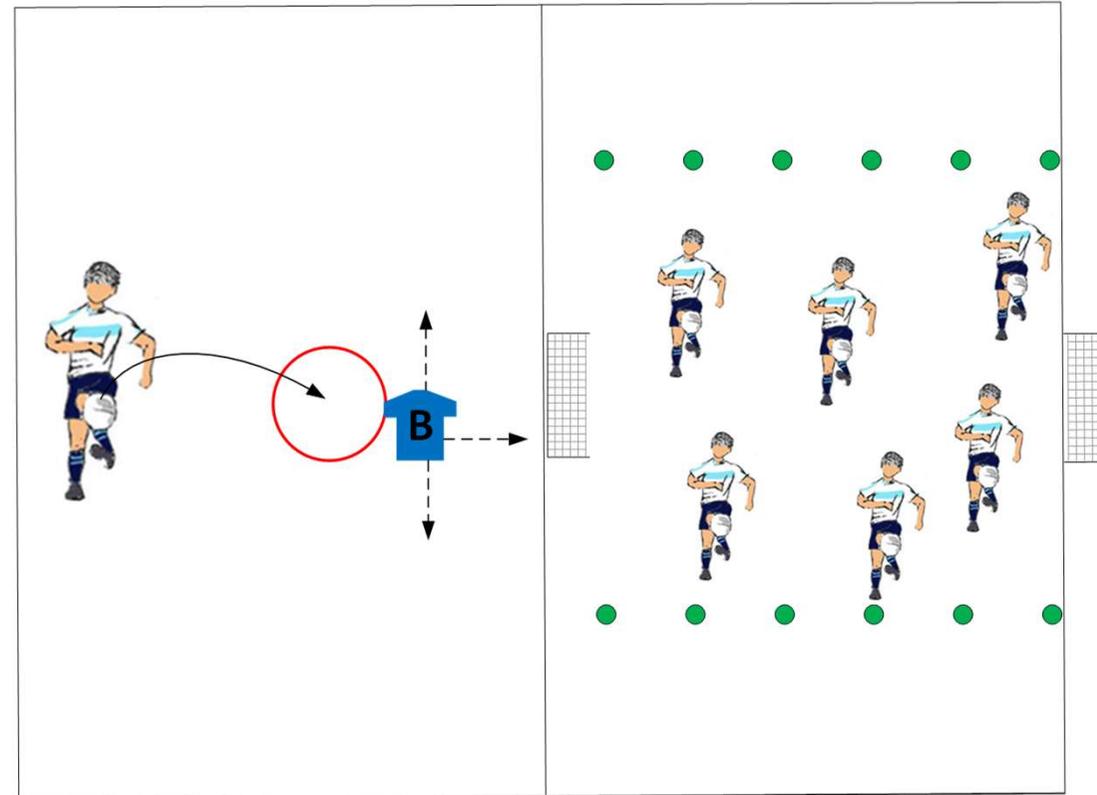
Variante :

2 Js, 1 b., 1 cerceau.

A effectuer 2 jonglages et essayer de mettre le b. ds le cerceau que B tient. B a le droit de bouger.

On change les rôles à chaque essai.

Si réussi 2 jongles, on passe à 3 jongles, ...



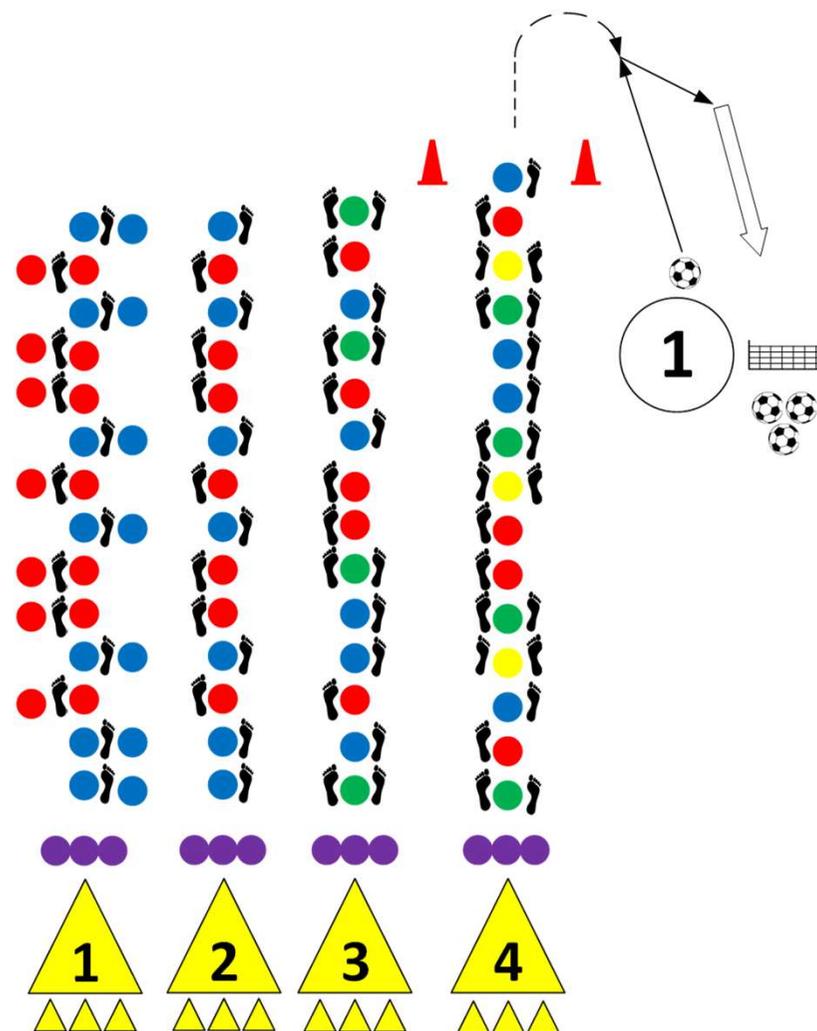
# Jonglages

# Annexe 1



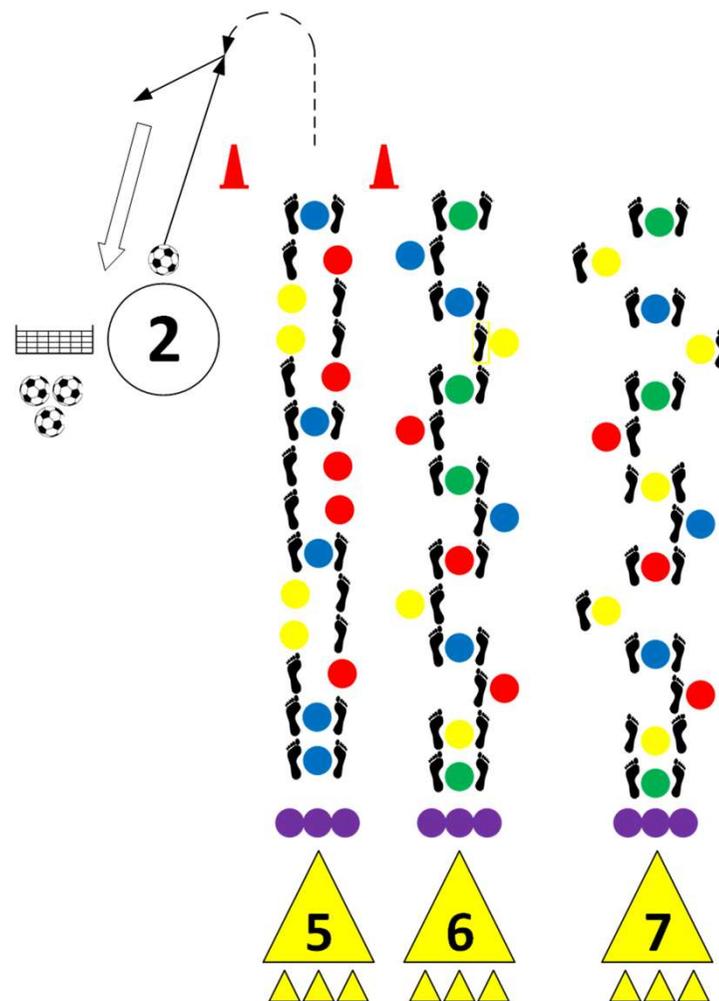
## Rappel : Coordination cônes 2017-2018

- Objectif de la tâche :
- Coordination, développement aptitudes psychomotrices, appuis.
- Dimensions : plots => max 12m
- Description :
- 1. Travail d'appui avec les plots : plots alignés
- Variante 1.1 : 2 couleurs :
- Double plots bleus : cloche-pied droit
- Double plots rouge : cloche-pied gauche
- Variante 1.2 : 2 couleurs
- Plots bleus : cloche-pied droit
- Plots rouge : cloche-pied gauche
- Variante 1.3 : 3 couleurs
- Plots bleus : cloche-pied droit
- Plots rouge : cloche-pied gauche
- Plots vert : saut 2 pieds écartés
- Variante 1.4 : 4 couleurs
- Plots bleus : cloche-pied droit
- Plots rouge : cloche-pied gauche
- Plots vert : saut 2 pieds écartés
- Plots jaune : saut 2 pieds croisé



## Rappel : Coordination cônes 2017-2018

- Objectif de la tâche :
- Coordination, développement aptitudes psychomotrices, appuis.
- Dimensions : plots => max 12m
- Description :
- 2. Travail d'appui avec les plots : plots décalés
- Variante 2.5 : 4 couleurs
- Plots central => saut 2 Ps, Jbes écartées
- Plots à gauche => cloche-pied droit
- Plots à droite => cloche-pied gauche
- Variante 2.6 : 4 couleurs
- Plots central => saut 2 Ps, Jbes écartées
- Plots à gauche => cloche-pied gauche, à l'intérieur du plot
- Plots à droite => cloche-pied droit, à l'intérieur du plot
- Variante 2.7 : 4 couleurs => on joue sur les couleurs
- Plots central => saut 2 Ps, Jbes écartées
- Plots à gauche => cloche-pied gauche, à l'intérieur du plot
- Plots à droite => cloche-pied droit, à l'intérieur du plot
- Quand on rencontre le plot jaune :
- - si central : saut 2 pieds, Jbes croisées.
- - si latéral droit : cloche-pied droit à l'extérieur du plots.
- - si latéral gauche : cloche-pied gauche à l'extérieur du plot.



## Rappel : Coordination échelle 2017-2018

### •Objectif de la tâche :

•Coordination, aptitudes psychomotrices, appuis, rythme

•Dimensions : longueur échelle de rythme => max 12m

### •Description :

•1 : Individualisation.

•L'on est pas obligé de faire commencer au début de l'échelle.

•Par rapport au niveau de chaque enfant, il peut commencer

•à différents endroit par rapport à son niveau (cône vert, cône bleu).

•2 : Latéralité => avant arrière

•Exercice vers l'avant, arrivé au cône, 1/2 tour, même travail en arrière.

•3 : Latéralité => gauche , droite

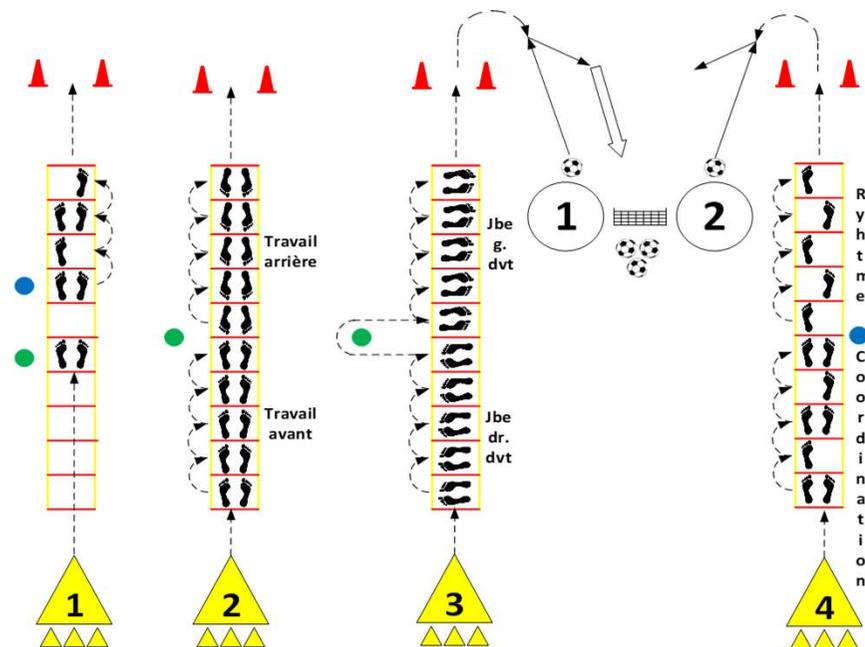
•Sur le même exercice, l'on peut travailler les deux jambes.

•Exercice avec la jambes gauche devant, puis sortir de l'échelle,

•aller contourner le cône et revenir dans l'échelle pour faire le

•même exercice avec la jambe droite devant.

•Pour diminuer la file d'attente, placer un petit but, en sortie d'atelier.



## Rappel : Coordination échelle 2017-2018

- 4 : Coordination + rythme
- le joueur reçoit une passe, contrôle d'orientation + frappe int Ps
- Sur le même exercice, l'on peut travailler la coordination, et arrivé
- (attention à veiller à le déplacer pour utilisation des 2 pieds).
- au cône, on change d'exercice pour amener de la vitesse
- Le frappeur prend la place du passeur, le passeur va dans la file.
- Pieds joints, pied gauche, pieds joints, pied droit, pieds joints, ...
- arrivé au cône, l'on change d'exercice, et on demande 1 pied dans
- chaque case en amenant de la vitesse.

Importance de travailler sur la pointe des pieds. Demander de la rigueur dans l'exercice, tout en acceptant l'erreur.

- Attention de ne pas faire démarrer trop vite, car si une erreur, ça forme un bouchon (donner un starter le cône du milieu par exemple)

- L'on doit TRAVAILLER LA COORDINATION A TOUS LES ENTRAÎNEMENTS, on peut même la travailler en match (échauffement, mi-temps)

