

Réalisé par Vincent RIOU et publié par

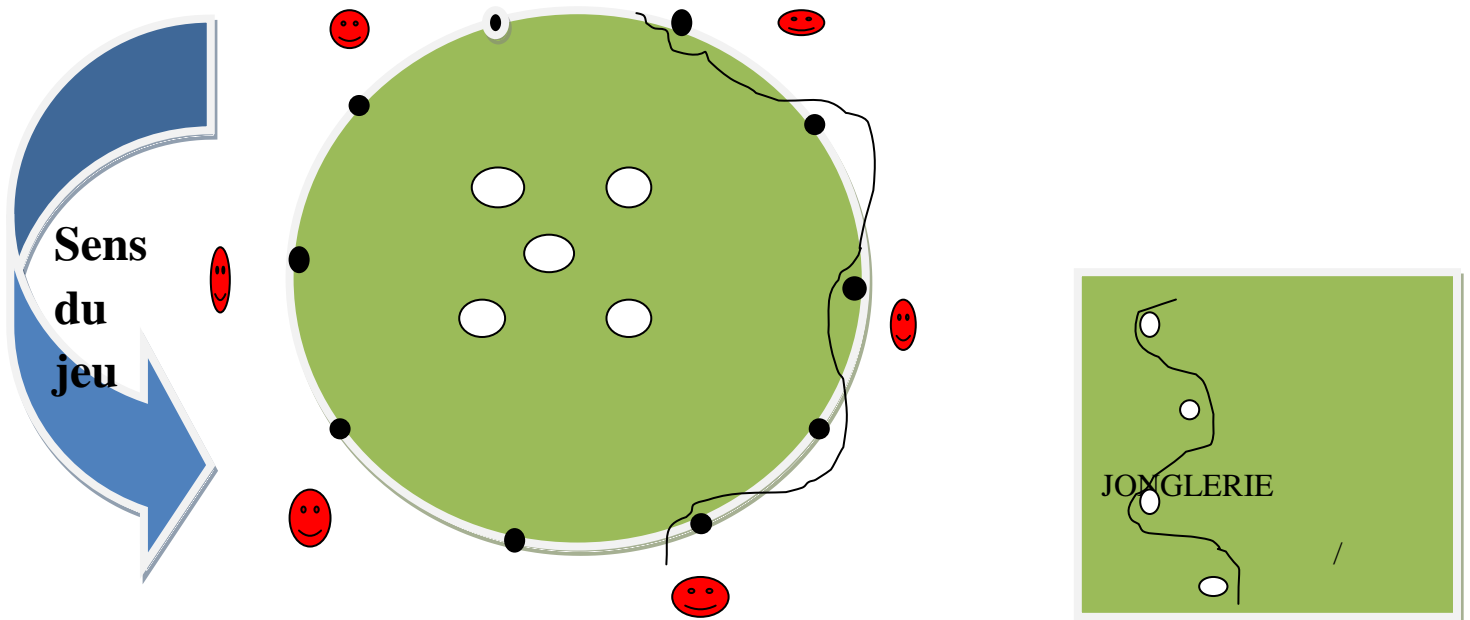


Echauffement: mise en route régulière. Tout les joueurs(un ballon par joueur) se trouvant dans un carré de 20 mètres partent en conduite de balle. Plusieurs consignes données: jongleries, changement de direction, alterner surface de contact.

Durée: 15 à 20 min

Exercice détaillé(situation aménagée): analytique , travail de réactivité avec le ballon

Durée : 15minutes



Objectif: Conduire son ballon proche de son pied d'appui afin de permettre d'avoir une conduite de balle maîtrisée. Cela permet e pouvoir changer de direction plus rapidement

But: Maitriser sa balle selon les différentes consignes.

Aménagement du milieu: 10à15 coupelles ; 5cerceaux; 6joueurs; 6 à 8 piquets

Consignes:

- Tout les joueurs doivent conduire leur ballon dans le sens indiqué en slalomant autour des coupelles.
- L'éducateur peut mettre des variantes (changer de surfaces de contact , alterner pied gauche pied droit; changement de direction).
- L'entraîneur émet un signal durant l'exercice, les joueurs doivent rentrer dans le cercle et doivent rentrer dans un cerceau vide.
- Il doit avoir 1 cerceau de moins que de joueurs
- Le joueur n'ayant pas de cerceau est éliminé , celui ci rejoint le carré où il peut s'exercer sur des slaloms et sur le jonglage.

Variantes:

- alterner les surfaces de contacts; changements de direction, varier la vitesse de conduite de balle; changement de pied
- Mettre six piquets à l'intérieur du cercle et faire un tour complet autour du cercle avant de rejoindre un cerceau libre.
- au lieu d'enlever un cerceau (donc un élève), on peut le faire par système de point. Cela permettra de rectifier l'élève en difficulté de comprendre ces erreurs.

Critères de réussite:

- arriver le premier dans le cerceau
- éliminer tout le monde au fur et à mesure de l'exercice
- maîtriser sa balle
- être plus réactif que les autres joueurs

Critères de réalisation:

- Prise d'information efficace(rapide)
- mettre du rythme dans sa conduite de balle
- maîtriser son ballon
- alterner les deux pieds lors de la conduite de balle
- rapide
- fluidité du geste(utiliser plusieurs surfaces de contact = 7 surfaces pédiculés)
- être réactif.

Complexification:

- s'échanger le ballon avec un partenaire qui se trouve à l'opposé du cercle.(risque de perdre le ballon) Cela induit de faire une passe de qualité afin d'éviter que les deux ballons se heurtent.
- conduire le ballon que de la semelle

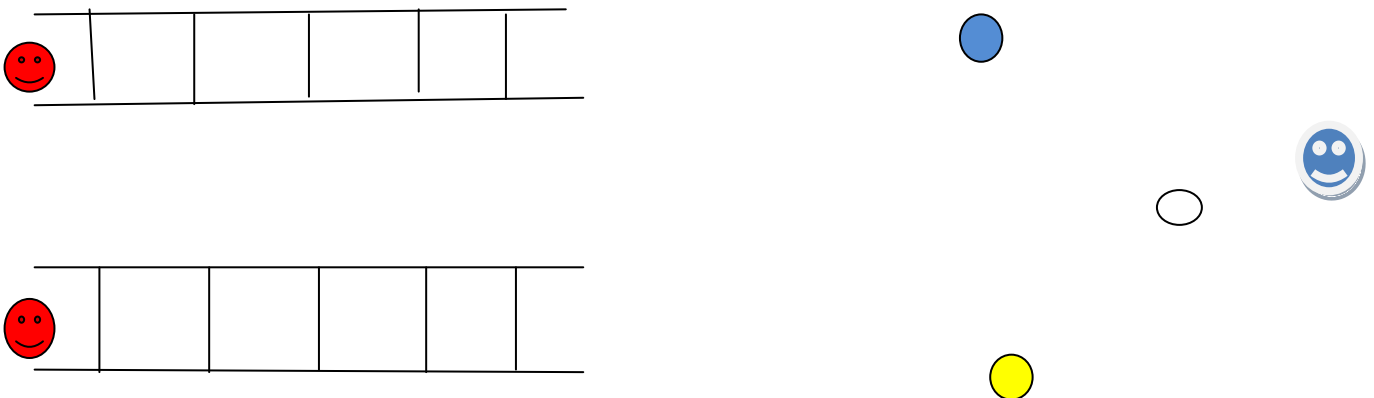
Bilan de la situation: Tout les joueurs ont vite compris cette situation et les consignes demandées.

La plupart s'engage pleinement dans l'activité , malgré quelques-uns qui ne sont pas toujours en mouvement. Le fait qu'il y ait un réel enjeu les a réellement motivés. Sur le plan technique j'ai pu observer que certaines consignes leurs demandaient trop d'efforts et de réflexions.

D'après Julien Le Rest l'exercice était très intéressant mais il méritait d'être d'avantage développé par rapport aux variantes qu'il offre.

Exercice: Motricité et vitesse (réactivité)

Durée 15 min:



2 colonnes de 3 joueurs: 2 joueurs s'affrontent en duel , ils partent d'abord sur un exercice de coordination sur une échelle posé au sol. A la fin de ce parcours l'éducateur désigne une couleur à haute voix désignant les coupelles posées au sol. Celui qui arrive le premier à celle ci à gagner.

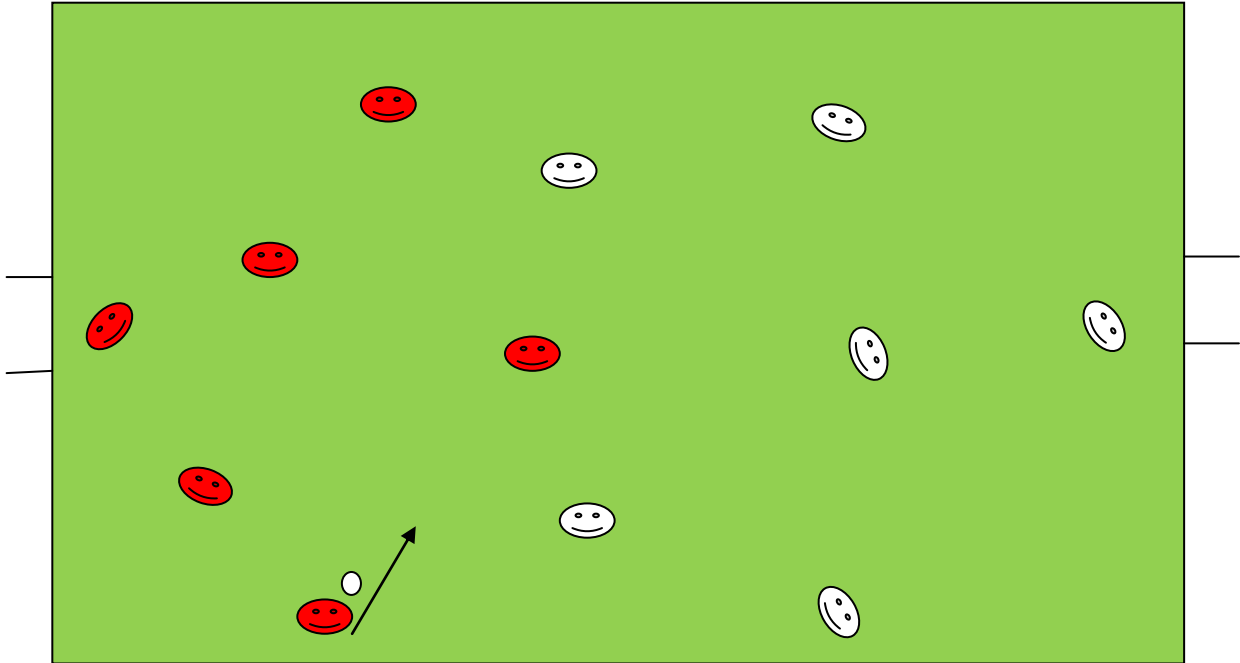
L'éducateur doit veiller et rectifier les comportements moteurs lors des mouvements de coordination.

Variantes:

- différents signaux = visuels / auditives...
- différents mouvements durant les mouvements de coordination

Exercice: Match 6 contre 6 (opposition)

On cherche à observer chez le joueur, comment il se comporte avec le ballon (différentes ressources), on essaie de mettre en place des acquis essentiels tel que le nombre de touches de balle dans certaines zones du terrain. Leur expliquer quelle est la raison. 1ère MT = Jeu libre et 2ème MT = une équipe à 3 touches de balle l'autre jeu libre



Bilan de la séance:

Points forts	Points faibles
Enfants sympathiques pour une première prise en main. Bonne implication des joueurs	Certains pas à l'écoute.
Jeu offrant une compétition entre les joueurs.	Travail athlétique mal accepté par certains joueurs(mouvement permanents)

Adaptation des objectifs futurs :

Pour des points techniques relativement difficiles, penser à prévoir des objectifs différents pour la moitié du groupe la plus débrouillée et la moitié du groupe la plus faible au cas où celle-ci ait trop de mal à atteindre les objectifs prévus. Eventuellement revenir avec eux sur les bases : position du pied d'appui, orientation du corps etc...

Séance du 16 avril 2014: Mise en place tactique (inter zone)+ Prise d'information

Echauffement :

Durée: 15 minutes

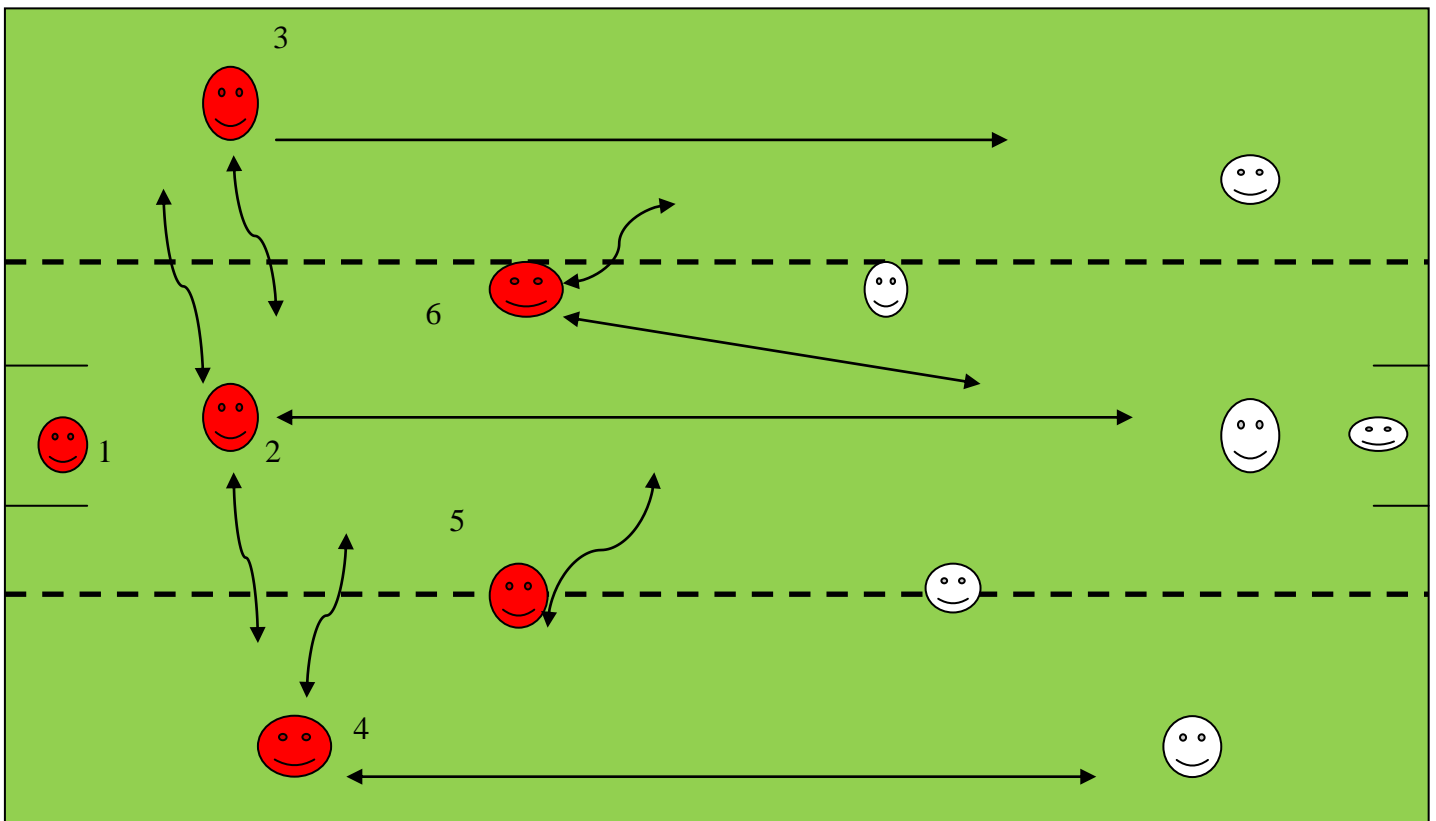
Trois équipes dans un carré, les bleus passent aux verts, verts aux rouges, rouges aux bleus.

On change le sens des passes (bleus aux rouges etc..)

On agrandit progressivement le carré pour augmenter les distances de passes.

Accélération après la passe sur la fin de l'échauffement.

Exercice: supprimer le jeu en groupe (grappe) (détaillé)



1= gardien

2= défenseur axe ne peut jouer que sur les zones centrales(axe) en phase offensive. Il peut aider à défendre dans les zones de côtés.

3=phase offensive utilise que les côtés. phase défensive peut rentrer dans l'axe pour soutenir et défendre à deux avec le défenseur axial.

4= pareil que le 3

5= phase offensif peut participer dans les couloirs le plus proche de lui. Phase défensive : défend zone côté et l'axe

6= pareil que le 5

But: travailler le rôle de chacun ; gérer l'environnement collectivement

Objectif: éviter le jeu en groupe; comprendre le poste attribué

Consignes:

- 2 équipes avec système (3-2) doivent s'affronter en respectant les 3 zones, et les objectifs donnés.
- jeu libre

Critères de réussite:

- Marquer un but de plus que l'adversaire
- respecter les rôles et postes attribués

Critères de réalisation

- communication
- mouvement
- regarder les positionnement partenaires
- optimisation de la prise d'information
- gérer l'espace(l'environnement)

Variantes:

- chaque joueur doit rester dans son couloir pour défendre et pour attaquer cela engendre du coup un duel en 1 contre 1 ; travailler 2 semaines auparavant.
- changer de système (2 -2-1)

Complexification: travail de la notion de marquage(individuelle)

Bilan de la situation : Cela doit être travaillé dès les U8 /U9 . Comme nous avons un groupe de joueurs précoces. Nous étions obligés de travailler l'inter zone et la gestion de l'environnement. Cela est essentiellement un élément de base pour pouvoir permettre un U9 d'intégrer les U10 avec une notion d'espace et d'environnement.

On a pu s'apercevoir que la moitié des joueurs étaient constamment perdus dans l'espace , nous avons été obligé constamment de reprendre les joueurs sur leur déplacement, et prise de choix.

Match final: Suite à ce match à thème , nous avons enlever les 3 zones , et avons laisser le jeu libre aux joueurs. On a pu voir une nette amélioration sur le plan de l'environnement et l'espace.

Bilan de la séance:

Points forts	Points faibles
Nous avons observer une amélioration dans la qualité de jeu suite à l'installation des zones.	Problème de gestion d'espace des joueurs.
Thème offrant une notion collective	On a pu voir parfois le jeu en grappe/ un exploit individuel

Pour conclure , cette séance fut la séance finale de notre stage, moi et notre binôme avaient pour but d'arriver à cela avant de commencer le stage. Nous savions la qualité de notre groupe et quelles étaient les exigences à atteindre.

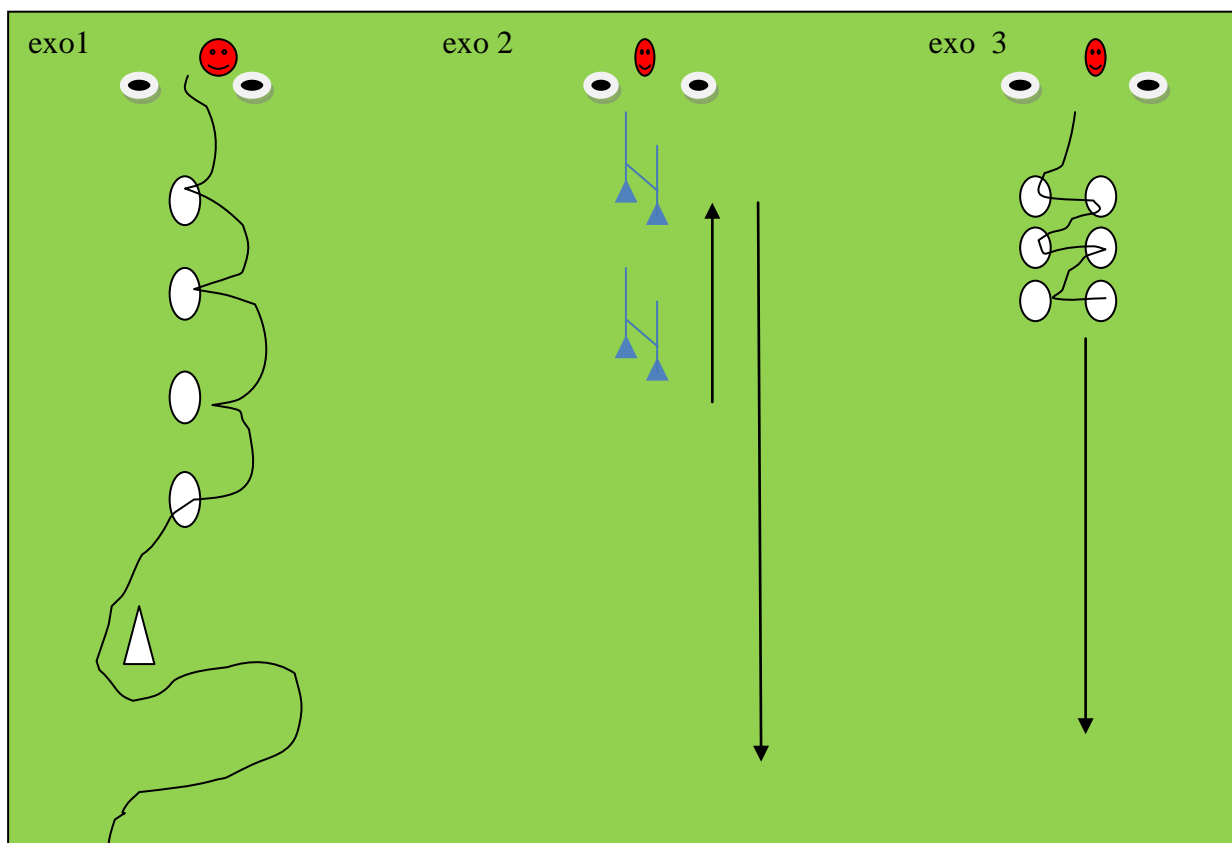
Séance du 26 mars 2014 : Thème vitesse (physique) / motricité

1) Echauffement

Conduite de balle dans la surface de réparation, à mon coup de sifflet les joueurs effectuent un geste technique que j'ai défini auparavant : crochet, passément de jambe, feinte de corps, crochet derrière la jambe d'appui, râteau.

Pour finir, jeu du « roi du terrain » : Chacun pour soi, on sort le ballon des autres joueurs de l'aire de jeu. Le dernier à conserver son ballon est le roi du terrain.

exercice motricité vitesse: 6 joueurs * 2 (détaillé)





exercice	Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3
diego	5.305		
ernest		3.154	
enzo			3.230

Exercice 1:

But: Travail d'amplitude allié avec la vitesse

Objectif: travailler la fréquence d'amplitude en multipliant les appuis

Consignes: aller le plus vite possible

critères de réussite:

- aller le plus vite : meilleur temps

critères réalisation:

- appuis tonique;
- vitesse explosive;
- amplitude;
- allongement de la foulée

variantes:

- cloches pieds
- le faire en duel

complexification:

- départ allongé ou assis
- avec ballon (pauser le ballon dans les cerceaux)

Bilan de la situation:

les enfants ont vraiment bien travaillé, vu que le groupe était divisé en 2. Tout les joueurs étaient attentifs du début jusqu'à la fin.

Les 6 joueurs ont exploité toute leur puissance et réactivité dans ces exercices. On a pu constaté de bons résultats(chrono).

Exercice: duel 1 contre 1

le but étant de faire tomber le cône de son adversaire . Système de montante descendante . Le but étant d'intensifier le nombre de dribbles. Voir comment le joueur agit vis à vis d'un face à face.

Opposition finale: 4 c 4 (festi foot) avec un terrain réduit.

L'objectif étant de faire plus de 4 passes avant de marquer. Cela implique du mouvement constant entre les joueurs. Il faut éviter les temps mort.

Bilan de la séance:

Points forts	Points faibles
Séance que basée sur l'esprit compétitif, les joueurs l'ont exploité à merveille	Fatigue importante des joueurs, très intensif sur un temps restreins.
Réussite de tout les exercices de motricité/ vitesse	

objectif:

Date	Compétence visée	Animateur/Observateur
06/11/2013	Observation de départ	Observateur
13/11/2013	Conduite de balle	Observateur
20/11/2013	Festi foot (jeu réduit)	Observateur
27/11/2013	Travail précision de la passe	Observateur
04/12/2013	Optimisation de la conduite de balle (vivacité;changement de rythme...)	Animateur
11/12/2013	Passe en mouvement	Observateur
18/12/2013	Festi Foot	Absent
08/01/2014	Drible	Animateur
22/01/2014	Contrôle orienté	Animateur
05/02/2014	Maîtrise de balle et vitesse	Observateur
19/02/2014	Contrôle orienté +Enchaînement frappe	Animateur
26/02/2014	Déséquilibrer l'adversaire	Animateur(2)
19/03/2014	Maîtrise de balle+précision de frappe	Observateur
26/03/2014	Vitesse/pliométrie	Animateur
02/04/2014	Enchaînement de passe conduite frappe de balle	Animateur avec U13 Animateur
09/04/2014	Préparation tournois	Animateur (2)
16/04/2014	Mise en place tactique (inter zone) + Prise d'information	Animateur