

PSYCHOMOTRICITÉ ET COORDINATION EN PRÉFORMATION (U12-U13-U14-U15)

La psychomotricité est un ajustement des conduites motrices de l'environnement grâce au système nerveux. Ce travail est indispensable pour l'apprentissage et l'affinement des actes moteurs généraux et spécifique (la technique).

La coordination est au coeur de la performance sportive d'où l'importance d'acquérir une palette motrice importante. Ainsi le joueur pourra répondre efficacement à un maximum de situations sur le terrain.

Exemple : Le développement de la qualité vitesse passe, dans un premier temps. Par l'apprentissage gestuel pour acquérir une efficacité motrice que le joueur pourra exploiter tout au long de sa vie.

Axe de travail en préformation au SB29

Calculs optico-moteurs : adapter ses conduites motrices face à un environnement dans lequel évolue un objet en mouvement. Améliorer la lecture de trajectoire de l'objet en l'air.

Orientation du corps dans l'espace : pouvoir orienter son corps dans un environnement avec un objet en mouvement et une interaction avec des partenaires.

Augmentation de l'habileté de la manipulation du ballon : travailler les différentes surfaces de contact du pied. Mettre en jeu la manipulation du ballon avec les mains pour augmenter la palette motrice du joueur (jouer sur la forme et la taille de l'objet)

Dissociation segmentaire et latéralisation : mettre en place un travail avec une action différencier avec le haut et le bas du corps.

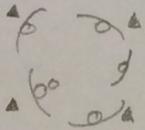
Extension du champ perceptif : permettre un affinement de la vision centrale sur l'objet en mouvement, et augmenter la vision périphérique.

Equilibre, Adaptation corporelle et diversification du registre moteur : faire vivre un maximum d'expériences au joueur pour qu'il acquiert une motricité spécifique à une autre APS pour qu'il puisse la retransférer dans le domaine du football (Ibrahimovic qui utilise sa motricité d'ancien taekwondoïste pour la mettre à profit dans certaines situations au football).

SITUATION DE REFERENCE

- Groupe de 5 à 8 joueurs
- 20 minutes de travail
- Situation évolutive sur plusieurs séances.
- ⚠ NE PAS PRECIPITER LES ACQUISITIONS
- Situation d'échauffement ou en deuxième partie de séance.

①

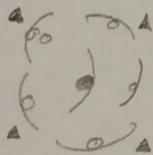


- Une touche de balle dans le carré
- Utiliser différentes surface de contact.
- Ne pas sortir du carré

VARIANTES

- Mettre un toro → Rajouter de la compétition.

②

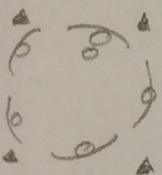


- Situation de toro à une touche de balle au pied.
- Le toro doit seulement toucher le ballon → Il est remplacé par le joueur qui a perdu le ballon.
- Ne pas sortir du carré

VARIANTES

- Se passer le ballon à la main → Compétition.

③

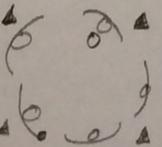


- Se passer le ballon à la main. 3 sec pour s'en séparer.
- Ne pas faire tomber le ballon.
- Ne pas passer le ballon à son voisin
- Ne pas redoubler la passe.

VARIANTES

- Un toro → 2 ballons → Taille de balle différentes.

④

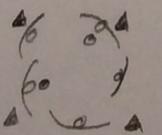


- Se passer le ballon à la main
- Ne pas passer le ballon à son voisin
- Ne pas redoubler la passe.
- Se passer une coupelle de main en main dans le même sens.

VARIANTES

- Compétition (Compte à rebour pour ne pas avoir la coupelle.)

⑤



- Se passer le ballon à la main
- Se passer le ballon au pied

VARIANTES

- Compétition.