

GUIDE DE REPRISE D'ACTIVITE

EXERCICES ANALYTIQUES ET ADAPTATIFS

Objectifs : Développer et améliorer la capacité de l'enfant à maîtriser et utiliser correctement le ballon, par rapport à la situation de jeu.

Exercices analytiques : forme de travail basique avec prise d'information faible (relation uniquement joueur ballon)

Exercices adaptatifs : travail sous forme de choix multiples, enrichi avec des prises d'informations plus importantes (nombre de joueurs ...)

Exercice




Thème de séance : Agrandir l'espace de jeu effectif - Prises de balle et enchaînements

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but



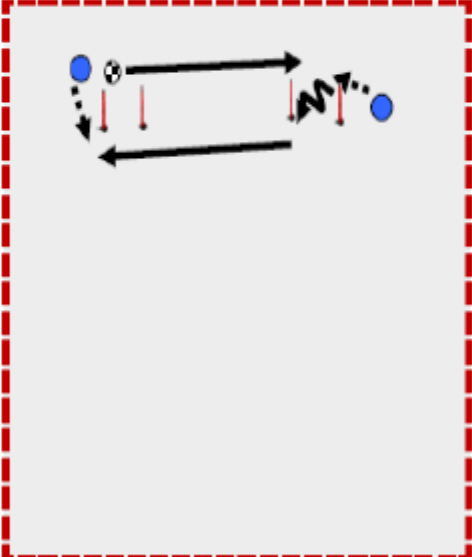
Matériel

						
		x			x	x

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
	2		

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
	Objectifs :	Durée		Variables	Méthode pédagogique
Exercice Analytique	Prise de balles et enchaînements pour conserver ou progresser	12'		Alterner pied droit, pied gauche	
	But : Réaliser un maximum d'allers retours en 2'			2 touches obligatoires pour chaque joueur	
	Consignes :	Nbre de joueurs		Imposer un pied	
	Par 2	4			
	Libre dans les touches de balle Le receveur doit orienter son contrôle dans la porte	Espaces			
	15x10				
				Méthode pédagogique	
				DIRECTIVE	
				Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
				Veiller à ...	
				S'orienter pour gagner du temps, utiliser la bonne surface	
				Attaquer le ballon	

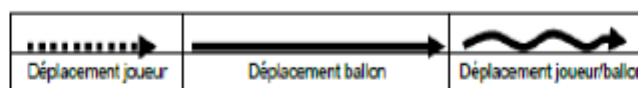
Exercice

Thème de séance : Agrandir l'espace de jeu effectif - Prises de balle et enchaînements

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

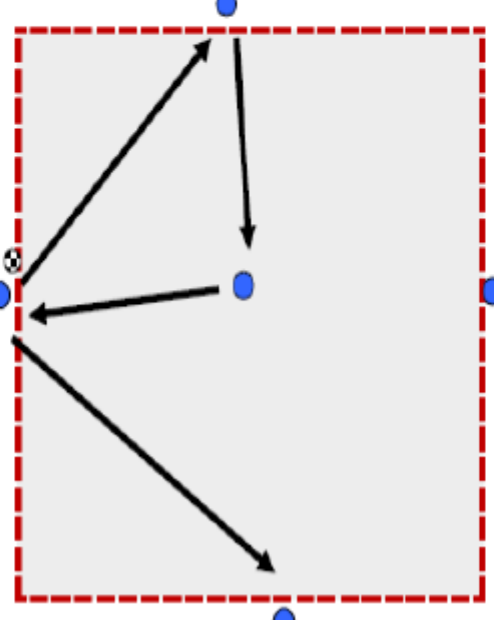


Matériel



Effectif



Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	Objectifs :		Variables
	Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser		<p>Trouver deux fois le joueur du milieu avant de traverser le terrain</p>
	But :		
	Réaliser le plus d'allers-retours en 2		
	Consignes :		
	Contrôle obligatoire		
Durée	12'	Méthode pédagogique	
Nbre de joueurs	5	DIRECTIVE	
Espaces	15x15	Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
		Veiller à ...	
	Changer le joueur du milieu toutes les 2		S'orienter pour gagner du temps - utiliser la bonne surface de contact dans la prise de balle

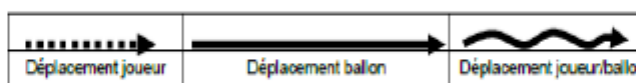
Exercice

Thème de séance : Agrandir l'espace de jeu effectif - Les différentes passes

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	Stopposer à la progression	Stopposer pour protéger son but

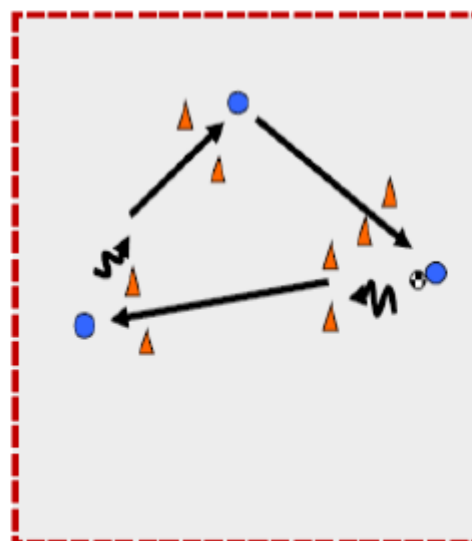


Matériel



Effectif



Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	Objectifs : Les différentes passes		Variables
	But : Effectuer l'enchaînement technique en fonction de l'information donnée par le passeur		Agrandir les distances pour jouer long Jouer pied faible
	Consignes :		Méthode pédagogique
	Passer le ballon dans la porte, contrôle de 3/4 pour s'orienter et faire la passe.		DIRECTIVE Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
	Joueur fixe à son poste		Veiller à ...
	Durée		Cheville bloquée Dosage
	Nbre de joueurs		
	8		
	Espaces		
	15x10		

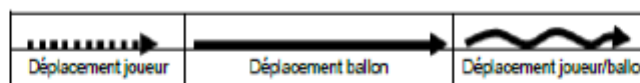
Exercice

Thème de séance : Jouer vers l'avant collectivement - les remises et déviations

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

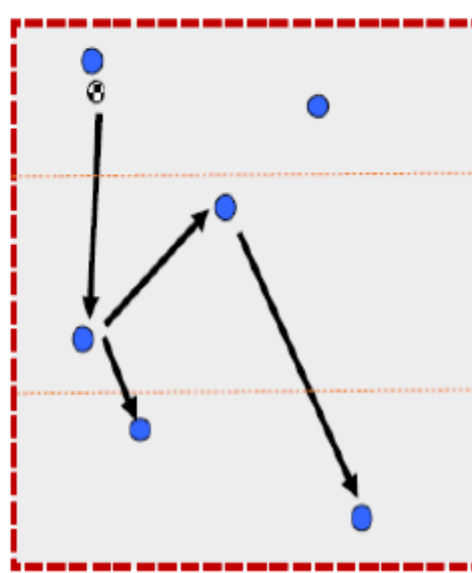


Matériel



Effectif



Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	Objectifs : Les remises et déviations		Variables
	Durée		Obligation de jouer avec son partenaire dans la même zone
	But : Effectuer le plus d'allers-retours		Faire jouer 2 équipes en même temps sur le même espace avec un ballon par équipe
	Nbre de joueurs		
	6		
	Espaces		
15x10		Méthode pédagogique	
		DIRECTIVE	
		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
		Veiller à ...	
		Le remise est dosée afin de permettre d'enchaîner	
		S'orienter pour réussir à dévier	







Exercice

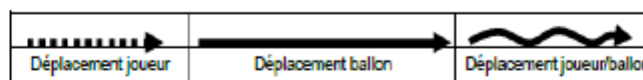
Thème de séance : Occuper l'espace en largeur et profondeur - les conduites et enchaînements

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but



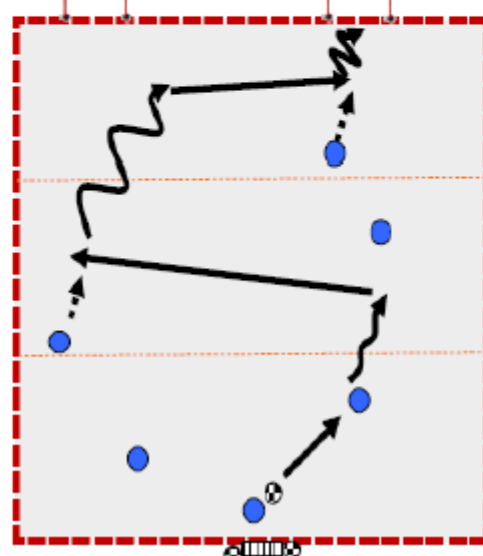
Matériel

					
X	X			X	X



Effectif

			
6			

Partie	Tâche	Descriptif		Eléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	Objectifs : Les conduites et enchaînements	Durée		Eléments pédagogiques	
	But : Stopper le ballon dans un des deux buts	12		Variables	
	Consignes :			Utiliser un seul pied pour conduire et passer	
	Equipes de 4 - 10 ballons à jouer			Temps limité pour valider le point	
	Relance au sol du gardien				
Un seul ballon autorisé sur l'espace de jeu	Nbre de joueurs	8	Méthode pédagogique		
Passage d'une zone à l'autre en conduite			DIRECTIVE		
Possibilité de se faire une passe entre partenaire d'une même zone si le receveur est en retrait du passeur	Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes		
Joueurs fixes dans les zones (Constituer plusieurs ateliers)	15x10		Veiller à ...		
			Conduite rapide avec l'extérieur		
			Conserver la maîtrise en touchant souvent le ballon		

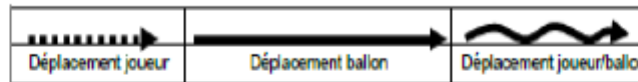
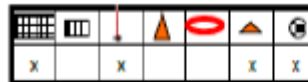
Exercice

Thème de séance : Fixer dans une zone et jouer de l'autre - Prises de balle et

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but




Matériel



Effectif





Partie	Tâche	Descriptif	Éléments pédagogiques
Exercice Analytique	Objectifs :		Variables
	Prises de balle et enchaînements pour déséquilibrer et finir		Imposer le type de prise de balle
	But : Marquer		Changer le cheminement
	Consignes :		Méthode pédagogique
	Cheminement imposé		DIRECTIVE
	2 touches obligatoires		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
Passe, contrôle, conduite de balle et tir (Alterner les groupes à droite et à gauche)	Veiller à ...		
	Durée		S'orienter pour gagner du temps - utiliser la bonne surface pour enchaîner rapidement - prendre l'information avant de tirer
	Nbre de joueurs		
	2 x 3 + 1 GB		
	Espaces		
	30x40		

Thème de séance : Fixer dans une zone et jouer de l'autre - les différentes passes

Exercice

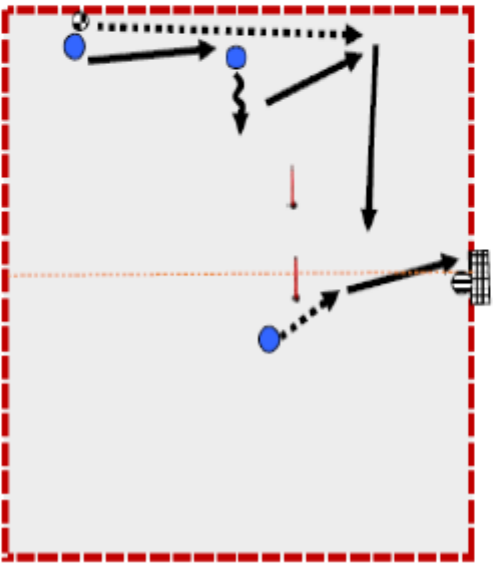
Matériel

						
		x			x	x

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
3	1		1

Partie	Tâche	Descriptif		Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectifs :	Durée		Variables	
	Les différentes passes : courtes, longues, centres, dernières passes	12'		Une -deux	
	But : Marquer	Nbre de joueurs			
	Consignes :	5		Méthode pédagogique	
	Cheminement imposé Dédoublément + Centre au sol (Alterner les groupes à droite et à gauche)	Espaces		DIRECTIVE	
	30x40	Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes			
		Veiller à ...			
		Insister sur la passe après dédoublément			
		Imposer une surface de contact pour le centre			

Exercice

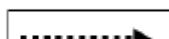


Thème de séance : Changer de rythme (temps forts et faibles) - les remises et déviations

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but



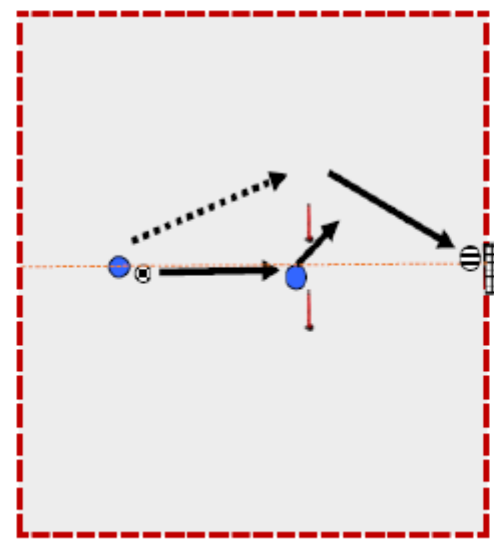
Matériel

						
		x			x	x

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon





Effectif

			
	2		1

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	Objectifs : Les remises et déviations		Variables
	But : Marquer		
	Consignes : Alterner à droite et à gauche Tous les ballons donnés de l'avant sont reçus en une touche		
	Durée		12'
	Nbre de joueurs		5 + 1 GB
Espaces	30x40	Méthode pédagogique	
			DIRECTIVE
			Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
			Veiller à ...
			Voir avant de recevoir - se déplacer dans les temps de passes

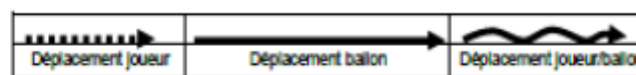
Exercice

Matériel

						
	X				X	X

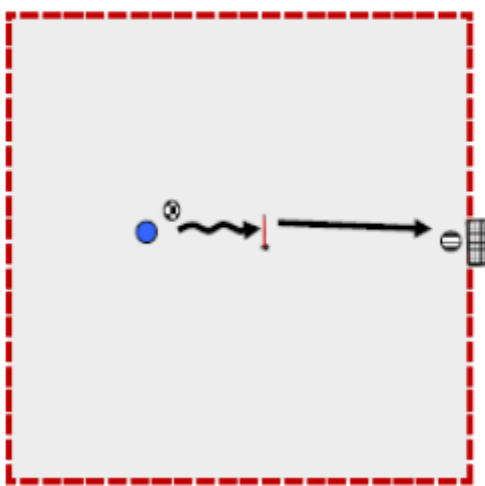
Thème de séance : les tirs

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but



Effectif

			
1	1	1	1








Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectifs : Les tirs		Variables Enchaîner en deux touches pour valider le but	
	But : Marquer			
	Consignes :			
	Bleus : Tir cou de pied gauche (petit filet)		Nbre de joueurs	
	Attention à la répétition Changer la position de départ (côté, centre...)		4 + 1 GB	
			Espaces	
	30x40		Méthode pédagogique DIRECTIVE Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes Veiller à ... Prendre l'information sur le but et le gardien Utiliser le cou de pied ou plat de pied	

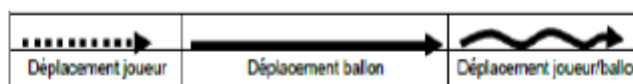
Exercice

Thème de séance : les tirs		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but



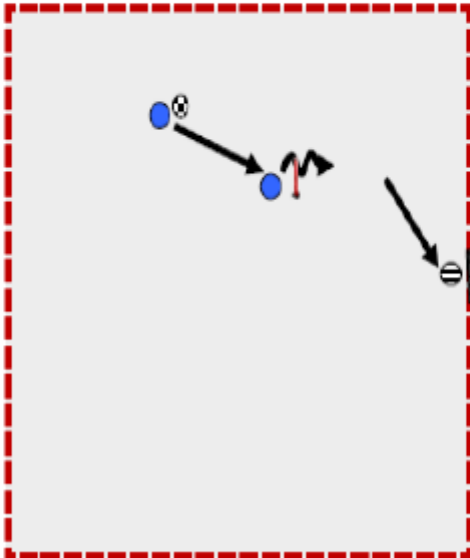
Matériel

						
	x				x	x



Effectif

			
2	2	1	

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	Objectifs :		Variables
	Améliorer les tirs		Enchaîner en deux touches
	But : Marquer		Moins 1 point si tir non cadré
			Point doublé si 2 buts consécutifs
			Changer le pied de frappe
	Consignes :		Méthode pédagogique
Passe, contrôle orienter et tir coup de pied gauche (petit filet)	DIRECTIVE		
	Expliciter - Démontrer - Faire répéter les gestes		
Attention à la répétition	Veiller à ...		
Changer de côté	Prendre l'information sur le but et le gardien		
	Utiliser le cou de pied ou plat de pied		