

SEANCE 1 : Découverte de l'activité par atelier

Exercice N°1 : Manipulation de balle

Déroulement :

Dribble avec déplacements variés

Objectifs : Dribbler

Exercice N°2 : Relais

Déroulement :

Par équipe de 4 ou 5 derrière un plot de départ :

- 1) A/R en transportant le ballon dans le dos à deux mains
- 2) Dribbler et poser le ballon au milieu du terrain puis revenir sans le ballon.

Objectifs : Dribbler en courant vers l'avant

Exercice N°3 : Tirs

Déroulement :

Sur chaque 1/2 terrain : Tir avec élan

Objectifs : Viser - Lancer

N°4 : les Déménageurs

Déroulement :

Deux équipes avec une réserve de ballon. Au top départ, chaque équipe doit ramener un max de ballon dans leur camp (1 ballon par/pers) . A la fin du temps de jeu, l'équipe qui a le plus de ballon a gagné.

Evolution : En dribble

Objectifs : Dribbler

SEANCE 2 : Progresser vers l'avant en dribble

Jeu : Manipulation du ballon

Déroulement :

- Un ballon par enfant, déplacement varié en dribble
- Appel des numéros (les joueurs doivent effectuer une action suite aux numéros annoncés par l'animateur).

- 1) Dribbler assis
- 2) Poser son ballon et prendre le ballon d'un autre
- 3) Faire rouler son ballon et s'asseoir dessus
- 4) Sur le ventre
- 5) Lancer son ballon en l'air et taper dans les mains
- 6) Faire une passe en même temps avec un autre joueur
- 7) Lancer son ballon en l'air et le rattraper assis
- 8) Lancer son ballon et passer le max de fois sous le ballon

Exercice N°3 : Courir + Lancer

Déroulement :

Colonne d'ATT avec chasuble dans le short + 1 DEF dans une rivière. L'ATT doit traverser la rivière sans se faire attraper la chasuble puis tirer.

Objectifs : Courir dans un espace puis tirer

Evolution : Traverser en dribble

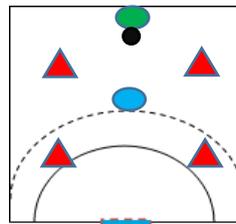
Jeu N°2 : Jeu des rivières

Déroulement :

Deux rivières placée sur la largeur du terrain avec 2 crocodiles (DEF) à l'intérieur + Des ATT sans ballon dans une zone avec chasuble accroché. Les ATT doivent traverser les rivières sans se faire attraper la chasuble. On devient crocodile lorsque qu'on se fait attraper.

Objectifs : Courir dans les espaces libres

Evolution : Avec ballon et traverser les rivières en dribble



SEANCE 3 : Duel Tireur - Gardien

Jeu : Chamboule Tout

Déroulement :

2 équipes réparties sur les deux demi-terrains avec un ballon par enfant. Plots placée le long du milieu du terrain. Par manche de 2 minutes, les joueurs doivent dégommer les plots. A la fin du temps réglementaire, l'équipe qui a le moins de plot dans son demi-terrain a gagné

Objectif : Lancer

Exercice N°3 :

Déroulement :

sur chaque 1/2 terrain dans le sens de la longueur : 2 équipes de tireur + un GB de chaque équipe face à l'équipe adverse. Au top départ un tireur de chaque équipe part pour marquer un but. 1 Pt pour le joueur qui a tiré en 1er / 1 PT par but / 1PT par arrêt

Evolution : Départ en dribble

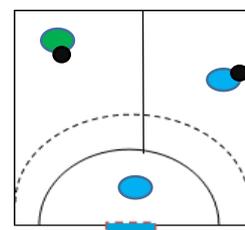
Jeu N°2 : Duel Tireur - GB

Déroulement :

Une colonne de Tireur + 1 colonne de GB : Au signal du départ de l'ATT, le GB doit toucher un plot et se replacer dans son but.

1pt par but + 1pt par arrêt

Objectif : Prendre en compte le déplacement du Gardien

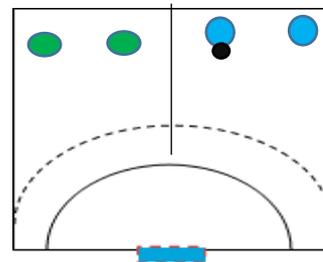


Jeu :
Déroulement :
 3 ou 4 équipes avec des joueurs de chaque équipes réparties sur des plots de la couleur de leur équipe. Chaque équipe a une réserve de ballon, au top départ chaque équipe doit se passer les ballons à la chaînes pour les amener jusqu'au dernier joueur

Objectif : Passer et recevoir

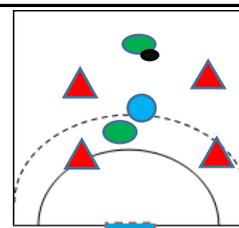
Exercice N°2 : Passe et suit
Déroulement :
 Sur chaque 1/2 terrain : une colonne de joueur + 1 joueur SB.
 Passe et suit avec tir
Evolution : Ajout d'un joueur SB + Concours avec les joueurs de l'autre 1/2 terrain (en 1mn l'équipes qui a réalisé le + de tirs)
Objectifs : Enchaîner une réception - passe - se placer

Exercice N°3 : Montée de balle à deux
Déroulement :
 Terrain coupé en deux dans le sens de la longueur + 2 équipes sur chaque 1/2 terrain. Au top départ, un groupe de deux de chaque équipe part en MB
 1PT pour le groupe qui marque en 1er, 1 PT par but
Objectifs : Passer - recevoir en courant

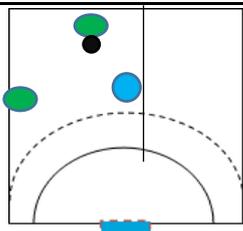


Jeu : Jeu des pêcheurs
Déroulement :
 Un espace délimité (l'océan) avec des requins à l'intérieur (défenseurs) + des pêcheurs (attaquants) + réserve de poissons (ballons) : Les pêcheurs doivent transporter à deux les poissons jusqu'au port (à l'autre bout du terrain) sans se faire attraper par les requins

Exercice N°2 :
Déroulement :
 Sur chaque 1/2 une colonne d'ATT + 1 rivière avec 1 DEF + 1 ATT : Le NPB doit se démarquer pour recevoir du passer et va ensuite au tir
Objectif : NPB > Se démarquer

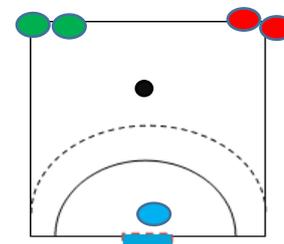


Exercice N°3 : Montée Balle
Déroulement :
 Terrain coupé en deux dans le sens de la longueur, sur chaque 1/2 terrain, par groupe de 3 (Plot ATT,DEF).



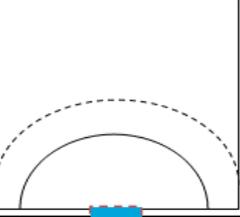
Au départ de l'ATT, le défenseur part défendre. Le PB joue le 2vs1

Exercice N°4 :
Déroulement :
 Sous forme de béréet : au top départ, deux joueurs de chaque équipe partent à la conquête du ballon, la première arrivé est en attaque



SEANCE 1 : Découverte de l'activité par atelier

Atelier N°1 : Match sur un demi-terrain



Déroulement :
Match simple avec deux équipes

Objectifs :
Découverte des règles

Atelier N°2 : Tirs

Déroulement :
A partir d'une coupelle : Viser et lancer sur les cibles accrochés dans les coins du but. Si réussi, passer au niveau suivant.

Objectifs : Viser - Lancer

Atelier N°3 : Dribble

Déroulement :
A partir d'un plot de départ, parcourir le slalom en dribble

Objectifs : Dribbler

Atelier N°4 : Passe

Déroulement :
Sur un espace délimité, les joueurs se placent en cercle avec une balle puis s'échangent la balle entre eux sous forme de "passe et suit",

Evolution : Mettre un défenseur

Objectifs : Passer

SEANCE 2 : Progresser vers l'avant en dribble

Jeu : Manipulation du ballon

Déroulement :

- Un ballon par enfant, déplacement varié en dribble
- Appel des numéros (les joueurs doivent effectuer une action suite aux numéros annoncés par l'animateur).

- 1) Dribbler assis
- 2) Poser son ballon et prendre le ballon d'un autre
- 3) Faire rouler son ballon et s'assoier dessus
- 4) Sur le ventre
- 5) Lancer son ballon en l'air et taper dans les mains
- 6) Faire une passe en même temps avec un autre joueur
- 7) Lancer son ballon en l'air et le rattraper assis
- 8) Lancer son ballon et passer le max de fois sous le ballon

Jeu N°2 : Relais

Déroulement :
Par équipe de 4 ou 5 derrière un plot de départ :

- 1) A/R en transportant le ballon dans le dos à deux mains
- 2) Dribbler et poser le ballon au milieu du terrain puis revenir sans le ballon.
- 3) Aller dribble de la bonne main + Retour mains alterné
- 4) Aller en pas chassé + Retour en marche AR

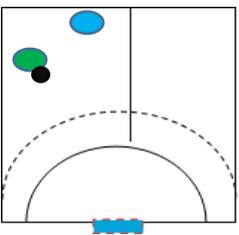
Objectifs : Dribbler en courant vers l'avant

Exercice N°3 : Courir + Lancer

Déroulement :
Sur chaque demi-terrain : une colonne de tireur + 1 GB dans chaque but. Un par un, les joueurs vont au tirs en prenant de l'élan. Evolution avec partir en dribble. (celui qui marque va au but).

Objectifs : Tirer avec de l'élan + Enchaîner dribbler vers l'avant en courant + prendre de l'élan + Tirer

Exercice N°4 : Poursuivant - Poursuivi



Déroulement :
Terrain coupé en deux dans le sens de la longueur, Par deux (un ATT+un DEF): Au départ de l'ATT, le défenseur doit le rattrapper et défendre.

- 1) Départ du DEF derrière l'ATT
- 2) Départ du DEF à coté de l'ATT

Objectifs : Dribbler en courant sous la pression du défenseur

SEANCE 3 : Duel Tireur - Gardien

Jeu : Chamboule Tout

Déroulement :
2 équipes réparties sur les deux demi-terrains avec un ballon par enfant. Plots placée le long du milieu du terrain. Par manche de 2 minutes, les joueurs doivent dégommer les plots. A la fin du temps réglementaire, l'équipe qui a le moins de plot dans son demi-terrain a gagné

Objectif : Lancer

Jeu N°2 : Duel Tireur - GB

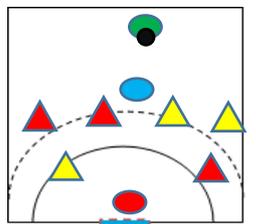
Déroulement :
Sur un demi-terrain, se positionne une colonne de GB (placé au point de corner) + une colonne de tireur. Au départ du tireur, le GB se place rapidement dans son but. Le tireur doit franchir obligatoirement les 9M pour tirer. 1PT par but + 1PT par arrêt.

Evolution : Après le tir le tireur se positionne GB dans l'autre but, le GB devient tireur sur l'autre but

Objectif : Prendre en compte le déplacement du Gardien

Exercice N°3 :

Déroulement :
Sur chaque demi-terrain : une colonne de tireur + 1 GB dans chaque but + 1 défenseur avec ballon. L'attaquant doit traverser une des deux portes non occupée par le défenseur en dribble. Le GB doit toucher le plot de la couleur identique à celle de la porte traversé par l'attaquant.

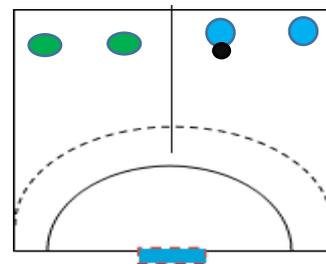


Objectifs : Prendre en compte le déplacement du GB après avoir battu le défenseur

Jeu :
Déroulement :
 3 ou 4 équipes avec des joueurs de chaque équipes réparties sur des plots de la couleur de leur équipe. Chaque équipe a une réserve de ballon, au top départ chaque équipe doit se passer les ballons à la chaînes pour les amener jusqu'au dernier joueur
Objectif : Passer et recevoir

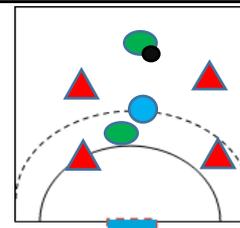
Exercice N°2 : Passe et suit
Déroulement :
 Sur chaque 1/2 terrain : une colonne de joueur + 1 joueur SB.
 Passe et suit avec tir
Evolution : Ajout d'un joueur SB + Concours avec les joueurs de l'autre 1/2 terrain (en 1mn l'équipes qui a réalisé le + de tirs)
Objectifs : Enchaîner une réception - passe - se placer

Exercice N°3 : Montée de balle à deux
Déroulement :
 Terrain coupé en deux dans le sens de la longueur + 2 équipes sur chaque 1/2 terrain. Au top départ, un groupe de deux de chaque équipe part en MB
 1PT pour le groupe qui marque en 1er, 1 PT par but
Objectifs : Passer - recevoir en courant

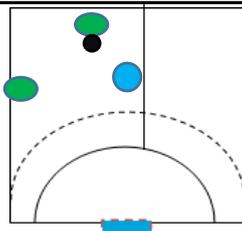


Jeu : Jeu des pêcheurs
Déroulement :
 Un espace délimité (l'ocean) avec des requins à l'intérieur (défenseurs) + des pecheurs (attaquants) + réserve de poissons (ballons) : Les pêcheurs doivent transporter à deux les poissons jusqu'au port (à l'autre bout du terrain) sans se faire attraper par les requins

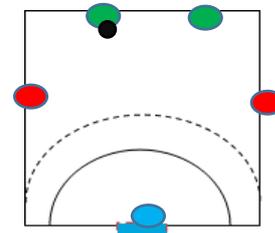
Exercice N°2 :
Déroulement :
 Sur chaque 1/2 une colonne d'ATT + 1 rivière avec 1 DEF + 1 ATT : Le NPB doit se démarquer pour recevoir du passer et va ensuite au tir
Objectif : NPB > Se démarquer



Exercice N°3 : Montée Balle
Déroulement :
 Terrain coupé en deux dans le sens de la longueur, sur chaque 1/2 terrain, par groupe de 3 (Plot ATT,DEF).
 Au départ de l'ATT, le défenseur part défendre.
 Le PB joue le 2vs1



Exercice N°4 :
Déroulement :
 Sur chaque demi-terrain : 2 ATT contre 2 DEF : Au signal de la première passe de l'ATT, c'est le signal pour les DEF pour intervenir



Tournoi d'évaluation

SEANCE 1 : Progresser vers l'avant en dribble

Jeu : Manipulation de balle + Epervier

Déroulement :

- Un ballon par enfant, déplacement varié en dribble
- Epervier avec ballon

Exercice N°2 : Courir + Lancer

Déroulement :

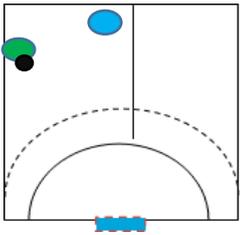
Sur chaque demi-terrain : une colonne de tireur + 1 GB dans chaque but.

Un par un, les joueurs vont au tirs en prenant de l'élan.

Evolution avec partir en dribble. (celui qui marque va au but).

Objectifs : Tirer avec de l'élan + Enchaîner dribbler vers l'avant en courant + prendre de l'élan + Tirer

Exercice N°3 : Poursuivant - Poursuivi



Déroulement :

Terrain coupé en deux dans le sens de la longueur, Par deux (un ATT+un DEF): Au départ de l'ATT, le défenseur doit le rattrapper et défendre.

- 1) Départ du DEF derrière l'ATT
- 2) Départ du DEF à côté de l'ATT
- 3) Départ du DEF devant l'ATT (en retard)

Objectifs : Dribbler en courant sous la pression du défenseur

Exercice N°3 : Poursuivant - Poursuivi

Déroulement :

Terrain coupé en deux dans le sens de la longueur, Par deux (un ATT+un DEF): Au départ de l'ATT, le défenseur doit le rattrapper et défendre.

- 1) Départ du DEF derrière l'ATT
- 2) Départ du DEF à côté de l'ATT
- 3) Départ du DEF devant l'ATT (en retard)

Objectifs : Dribbler en courant sous la pression du défenseur

SEANCE 2 : Duel Tireur - Gardien

Jeu : Chamboule Tout

Déroulement :

2 équipes réparties sur les deux demi-terrains avec un ballon par enfant. Plots placée le long du milieu du terrain. Par manche de 2 minutes, les joueurs doivent dégommer les plots. A la fin du temps réglementaire, l'équipe qui a le moins de plot dans son demi-terrain a gagné

Objectif : Lancer

Jeu N°2 : Duel Tireur - GB

Déroulement :

Sur un demi-terrain, se positionne une colonne de GB (placé au point de corner) + une colonne de tireur. Au départ du tireur, le GB se place rapidement dans son but. Le tireur doit franchir obligatoirement les 9M pour tirer. 1PT par but + 1PT par arrêt.

Evolution : Après le tir le tireur se positionne GB dans l'autre but, le GB devient tireur sur l'autre but

Objectif : Prendre en compte le déplacement du Gardien

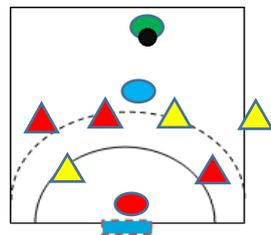
Exercice N°3 : Duel Tireur - Gardien avec défenseur

Déroulement :

Sur chaque demi-terrain : une colonne de tireur + 1 GB dans chaque but + 1 défenseur avec ballon. L'attaquant doit traverser une des deux portes non occupée par le défenseur en dribble. Le GB doit toucher le plot de la couleur identique à celle de la porte traversé par l'attaquant.

Objectifs : Prendre en compte le déplacement du GB après avoir battu le défenseur

Exercice N°3 : Duel Tireur - Gardien avec défenseur



Objectifs : Prendre en compte le déplacement du GB après avoir battu le défenseur

SEANCE 3 : Progresser vers l'avant avec un partenaire

Jeu : Passe et suit

Déroulement :

4 équipes réparties sur la longueur du terrain, chacune ont une réserve de balle.

Au Top départ, chaque équipe doivent amener le plus rapidement possible sa réserve de balle de l'autre côté du terrain. En Passe et suit

Exercice N°2 : Passe et va

Déroulement :

Sur chaque 1/2 terrain : une colonne de joueur avec ballon + 1 colonne de joueur SB.

Passe et va avec tir , Le passeur passe à la colonne avec ballon

Evolution : Ajout d'un joueur SB + Concours avec les joueurs de l'autre 1/2 terrain (en 1mn l'équipes qui a réalisé le + de tirs)

Objectifs : Enchaîner une passe - courir - recevoir et tirer

Exercice N°3 : Montée de balle à deux

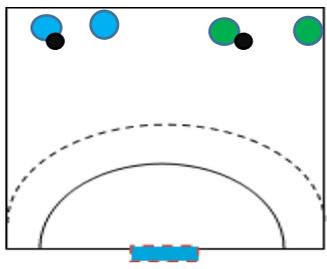
Déroulement :

Terrain coupé en deux dans le sens de la longueur + 2 équipes sur chaque 1/2 terrain. Au top départ, un groupe de deux de chaque équipe part en MB

1PT pour le groupe qui marque en 1er, 1 PT par but

Objectifs : Passer - recevoir en courant

Exercice N°3 : Montée de balle à deux



Objectifs : Passer - recevoir en courant

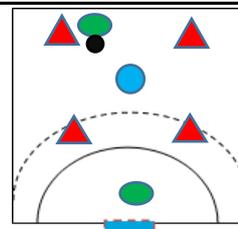
Jeu : Queu de castor**Déroulement :**

Par deux avec chacun une chasuble accroché, les joueurs(ses) doivent attraper la chasuble de l'adversaire

Evolution : 1PT Torse et 2PTS jambe

Exercice N°2 : La rivière**Déroulement :**

Sur chaque 1/2 terrain, une rivière avec défenseur. L'ATT doit traverser la rivière en dribblant avant de tirer



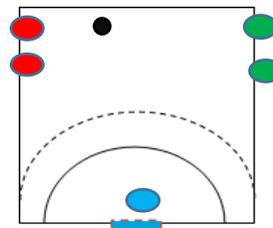
Objectif : Le défenseur doit rester face au PB et essayer de subtiliser

Exercice N°3 : 2 vs 2**Déroulement :**

Sur chaque demi-terrain : 2 équipes par groupes de 2 joueurs, au signal de l'animateur, les groupes de deux joueurs doivent récupérer le ballon au milieu. Les premiers arrivés sont ATT, l'autre est DEF

Objectifs : Le groupe de défenseur doit se répartir le plus rapidement les ATT

Evolution : 3 vs 3

**Jeu :** Passe à 5**Déroulement :**

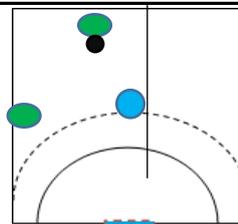
Classe divisé en deux groupes, de chaque côté 2 équipes : Passe à 5

Evolution : Après passe à 5 > faire progresser le ballon (MB) vers une cible (poser le ballon derrière le milieu de terrain)

Exercice N°2 : Montée Balle**Déroulement :**

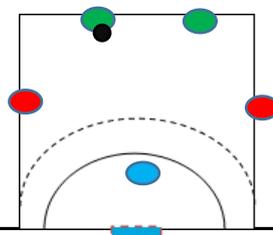
Terrain coupé en deux dans le sens de la longueur, sur chaque 1/2 terrain, par groupe de 3 (Plot ATT,DEF).

Au départ de l'ATT, le défenseur part défendre. Le PB joue le 2vs1

**Exercice N°3 :** 2 vs 2**Déroulement :**

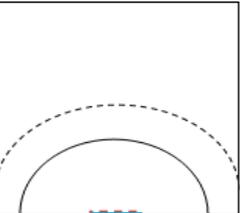
Sur chaque demi-terrain : 2 ATT contre 2 DEF : Au signal de la première passe de l'ATT, c'est le signal pour les DEF pour intervenir

Evolution : 3 vs 3



SEANCE 1 : Découverte de l'activité par atelier

Atelier N°1 : Match sur un demi-terrain



Déroulement :
Match simple avec deux équipes

Objectifs :
Découverte des règles

Atelier N°2 : Tirs

Déroulement :
A partir d'une coupelle : Viser et lancer sur les cibles accrochés dans les coin du but. Si réussi, passer au niveau suivant.

Objectifs : Viser - Lancer

Atelier N°3 : Dribble

Déroulement :
A partir d'un plot de départ, parcourir le slalom en dribble

Objectifs : Dribbler

Atelier N°4 : Passe

Déroulement :
Sur un espace délimité, les joueurs se placent en cercle avec une balle puis s'échangent la balle entre eux sous forme de "passe et suit",

Evolution : Mettre un défenseur

Objectifs : Passer

SEANCE 2 : Progresser vers l'avant en dribble

Jeu : Manipulation du ballon

Déroulement :

- Un ballon par enfant, déplacement varié en dribble
- Appel des numéros (les joueurs doivent effectuer une action suite aux numéros annoncés par l'animateur).

- 1) Dribbler assis
- 2) Poser son ballon et prendre le ballon d'un autre
- 3) Faire rouler son ballon et s'assoier dessus
- 4) Sur le ventre
- 5) Lancer son ballon en l'air et taper dans les mains
- 6) Faire une passe en même temps avec un autre joueur
- 7) Lancer son ballon en l'air et le rattraper assis
- 8) Lancer son ballon et passer le max de fois sous le ballon

Jeu N°2 : Relais

Déroulement :
Par équipe de 4 ou 5 derrière un plot de départ :

- 1) A/R en transportant le ballon dans le dos à deux mains
- 2) Dribbler et poser le ballon au milieu du terrain puis revenir sans le ballon.
- 3) Aller dribble de la bonne main + Retour mains alterné
- 4) Aller en pas chassé + Retour en marche AR

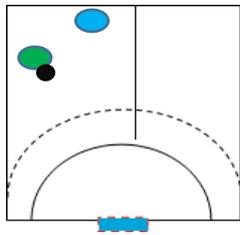
Objectifs : Dribbler en courant vers l'avant

Exercice N°3 : Courir + Lancer

Déroulement :
Sur chaque demi-terrain : une colonne de tireur + 1 GB dans chaque but. Un par un, les joueurs vont au tirs en prenant de l'élan. Evolution avec partir en dribble. (celui qui marque va au but).

Objectifs : Tirer avec de l'élan + Enchaîner dribbler vers l'avant en courant + prendre de l'élan + Tirer

Exercice N°4 : Poursuivant - Poursuivi



Déroulement :
Terrain coupé en deux dans le sens de la longueur, Par deux (un ATT+un DEF): Au départ de l'ATT, le défenseur doit le rattrapper et défendre.

- 1) Départ du DEF derrière l'ATT
- 2) Départ du DEF à coté de l'ATT

Objectifs : Dribbler en courant sous la pression du défenseur

SEANCE 3 : Duel Tireur - Gardien

Jeu : Chamboule Tout

Déroulement :
2 équipes réparties sur les deux demi-terrains avec un ballon par enfant. Plots placée le long du milieu du terrain. Par manche de 2 minutes, les joueurs doivent dégommer les plots. A la fin du temps réglementaire, l'équipe qui a le moins de plot dans son demi-terrain a gagné

Objectif : Lancer

Jeu N°2 : Duel Tireur - GB

Déroulement :
Sur un demi-terrain, se positionne une colonne de GB (placé au point de corner) + une colonne de tireur. Au départ du tireur, le GB se place rapidement dans son but. Le tireur doit franchir obligatoirement les 9M pour tirer. 1PT par but + 1PT par arrêt.

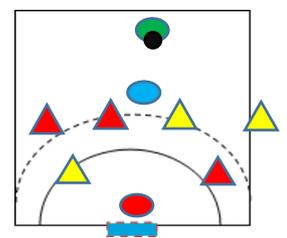
Evolution : Après le tir le tireur se positionne GB dans l'autre but, le GB devient tireur sur l'autre but

Objectif : Prendre en compte le déplacement du Gardien

Exercice N°3 : Duel Tireur - Gardien avec défenseur

Déroulement :
Sur chaque demi-terrain : une colonne de tireur + 1 GB dans chaque but + 1 défenseur avec ballon. L'attaquant doit traverser une des deux portes non occupée par le défenseur en dribble. Le GB doit toucher le plot de la couleur identique à celle de la porte traversé par l'attaquant.

Objectifs : Prendre en compte le déplacement du GB après avoir battu le défenseur



Jeu : PRV**Déroulement :**

3 équipes réparties sur 3 plots de couleurs différentes disposé sur le terrain.

2e Manche : en dribble avec ballon

Exercice N°2 : Passe et suit**Déroulement :**

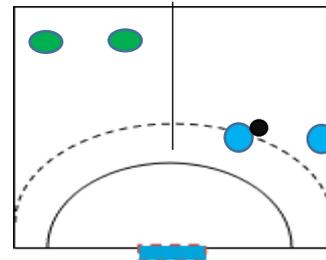
Sur chaque 1/2 terrain : une colonne de joueur + 2 joueur SB.

Passe et suit avec tir

Evolution : Ajout d'un joueur SB + Concours avec les joueurs de l'autre 1/2 terrain (en 1mn l'équipes qui a réalisé le + de tirs)**Objectifs :** Enchaîner une réception - passe - se placer**Exercice N°3 :** Montée de balle à deux**Déroulement :**

Terrain coupé en deux dans le sens de la longueur + 2 équipes sur chaque 1/2 terrain. Au top départ, un groupe de deux de chaque équipe part en MB

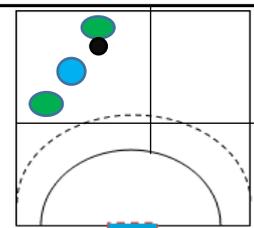
1PT pour le groupe qui marque en 1er, 1 PT par but

Objectifs : Passer - recevoir en courant**Jeu :** Loup**Déroulement :**

Classe divisé en deux groupes, avec 3,4 loups. Par manche de 1mn toucher un maximum de joueurs.

Evolution : Avec ballon, les joueurs doivent faire un max de passe sans perdre le ballon**Exercice N°2 :** 3 vs 2 (taureau)**Déroulement :**

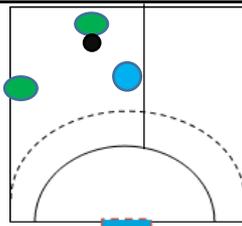
Par groupe de 5 sur un petit espace : Les ATT doivent réussir à faire 10 passes. Si Balle perdu l'ATT devient déf.

Objectif : NPB > Se démarquer**Exercice N°2 :** Montée Balle**Déroulement :**

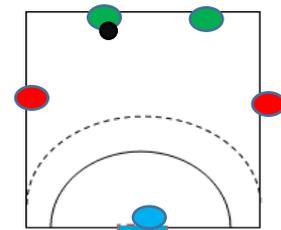
Terrain coupé en deux dans le sens de la longueur, sur chaque 1/2 terrain, par groupe de 3 (Plot ATT,DEF).

Au départ de l'ATT, le défenseur part défendre.

Le PB joue le 2vs1

**Exercice N°3 :****Déroulement :**

Sur chaque demi-terrain : 2 ATT contre 2 DEF : Au signal de la première passe de l'ATT, c'est le signal pour les DEF pour intervenir



Tournoi d'évaluation