

Catégorie :

U9

Exercice N°

1

Espace :
20x20m

Effectif :
8

Durée :
10'

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

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Adresse

BUT

Conserver son capital point : 5pts

CONSIGNES

Au signal de l'éducateur, les 4 joueurs doivent conduire le ballon et l'arrêter dans le carré opposé - 1pt : si le jalon est touché, si le ballon n'est pas arrêté
Une séquence = une vague de 4 joueurs

VARIABLES

Contourner le jalon de l'équipe voisine
Effectuer le parcours sous forme de relais à 2
N'utiliser que les intérieurs de pied
N'utiliser que le pied fort : chaussette levée - Ajouter un slalom

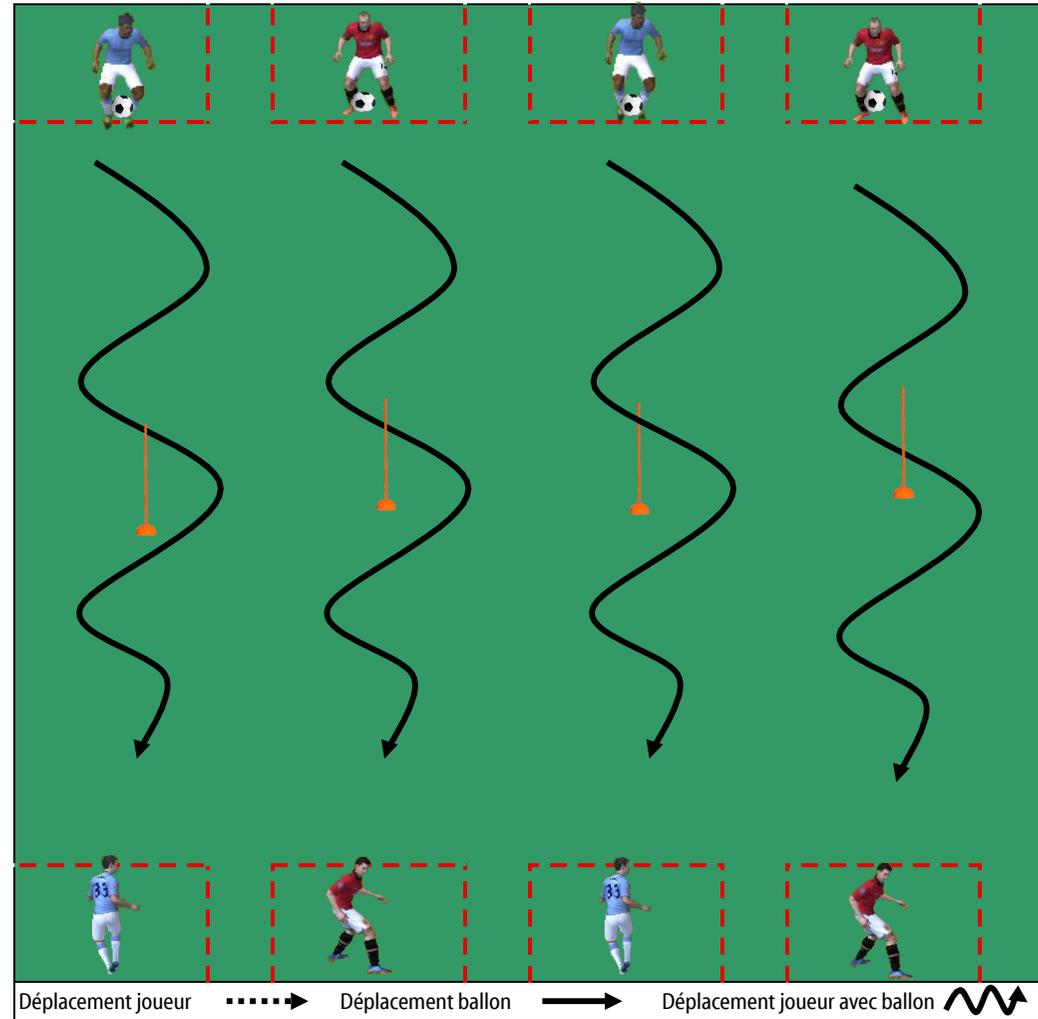
METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :

Etre exigeant sur et progressif sur la complexité de la conduite
Etre exigeant sur le fait de stopper le ballon et faire identifier la surface à utiliser



Tâches

Elements pédagogiques

Catégorie :

U9

Exercice N°

2

Espace :

20x20m

Effectif :

8

Durée :

10'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*

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Adresse

BUT

Conserver son capital point : 5pts

CONSIGNES

Au signal de l'éducateur, un joueur de chaque équipe effectue le même parcours

Suite au parcours, il reçoit une passe qu'il contrôle puis redonne.

-1pt si : les éléments sont touchés, la passe est mal réceptionnée ou redonnée (ballon dans la porte)

VARIABLES

Varié les difficultés

Défi vitesse en 1 contre 1 : si le joueur touche un élément, il doit le faire à nouveau + si la passe ne passe pas dans la porte, le joueur ne peut pas marquer

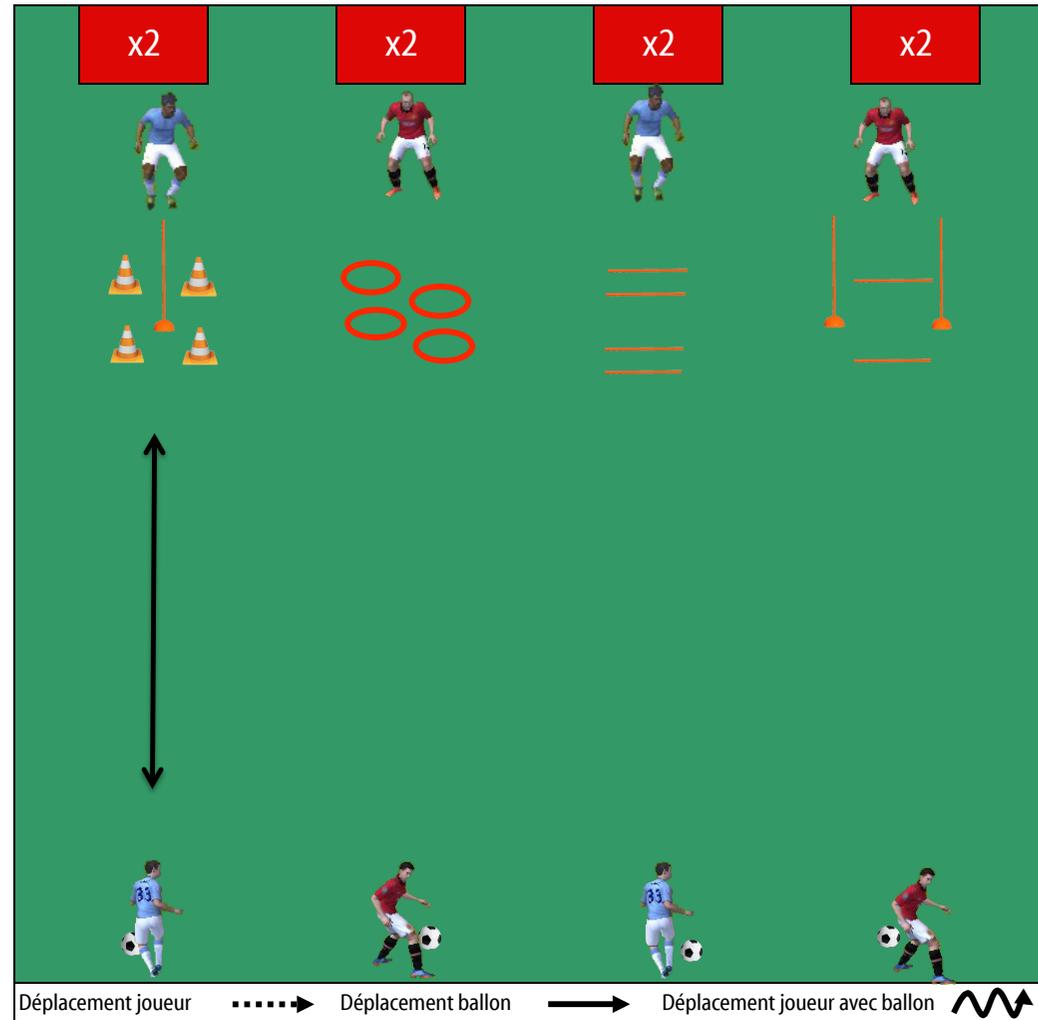
METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :

Etre exigeant sur la gestuelle dans la mesure où le premier objectif est avant tout qualitatif (capital point)



Catégorie :

U9

Exercice N°

3

Espace :

20x25m

Effectif :

8

Durée :

10'

On a le ballon

Conserver/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

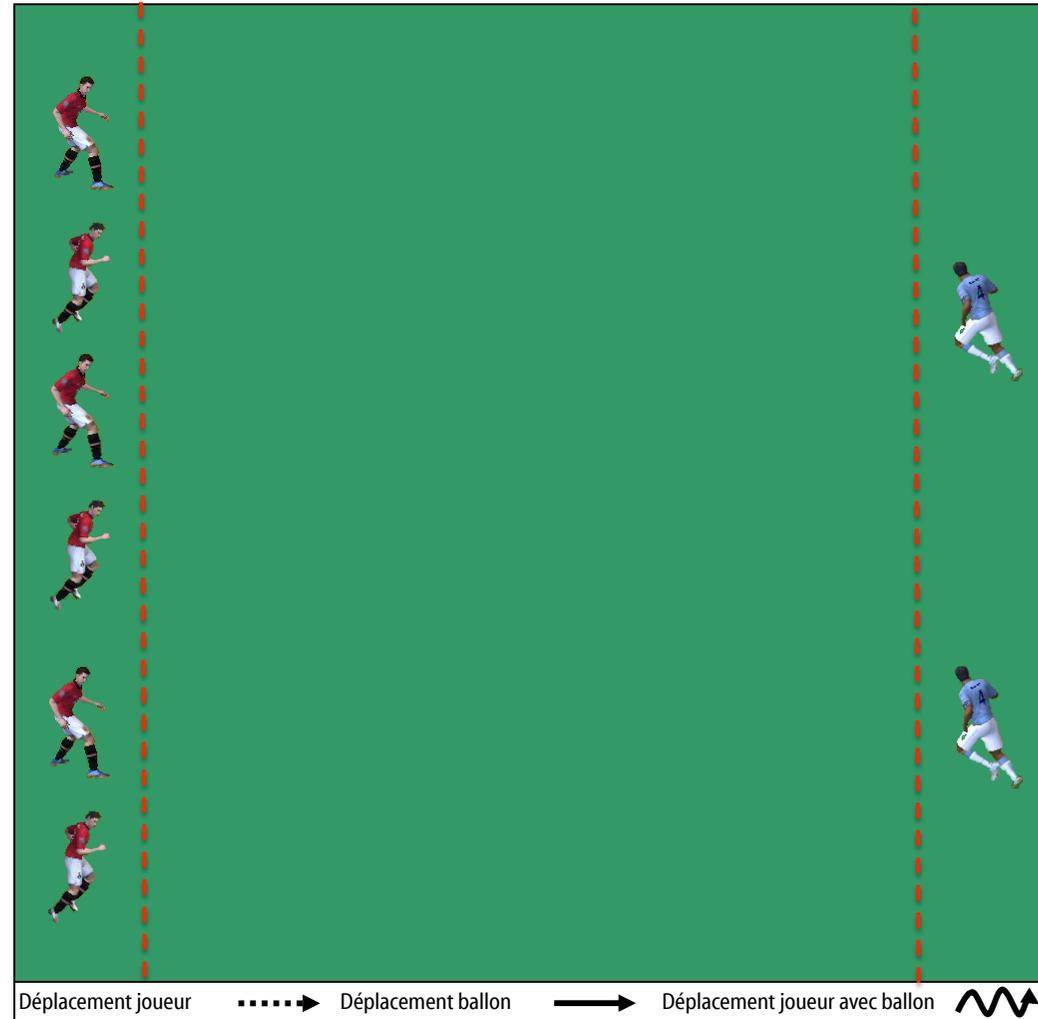
S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Rythme et appuis
	BUT
	1 pt par joueur touché sur chaque traversée. On additionne les totaux des 2 traversées.
	CONSIGNES
Eléments pédagogiques	Au signal de l'éducateur, les 6 attaquants doivent traverser l'aire de jeu et atteindre l'autre camp sans se faire toucher. Compétition sur 2 passages par doublette d'éperviers. Les joueurs touchés sur un passage sont réintégrés sur la traversée suivante (pas de joueurs éliminés)
	VARIABLES
	Possibilité de mettre des refuge dans lesquels les joueurs sont intouchables Mettre des portes ou des cerceaux dans lesquels on est obligé de passer pendant la traversée
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
VEILLER A :	
Identifier la position des 2 défenseurs Identifier la position des refuges et s'ils sont libres Identifier l'espace dans lequel les joueurs doivent rester	



Catégorie :

U9

Exercice N°

4

Espace :

5x10m
par aire

Effectif :

8

Durée :

Séquence de
2' (10')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

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Adresse

BUT

Effectuer le plus d'échanges possibles. 1pt pour l'équipe qui a le plus grand nombre d'échanges sur 2'

CONSIGNES

2 touches de balles minimum Contrôle et passe de l'intérieur du pied
Jeu au sol. Lorsque le ballon s'arrête dans la rivière ou sort du terrain = -1pt
Modifier les paires de joueurs à chaque séquence

VARIABLES

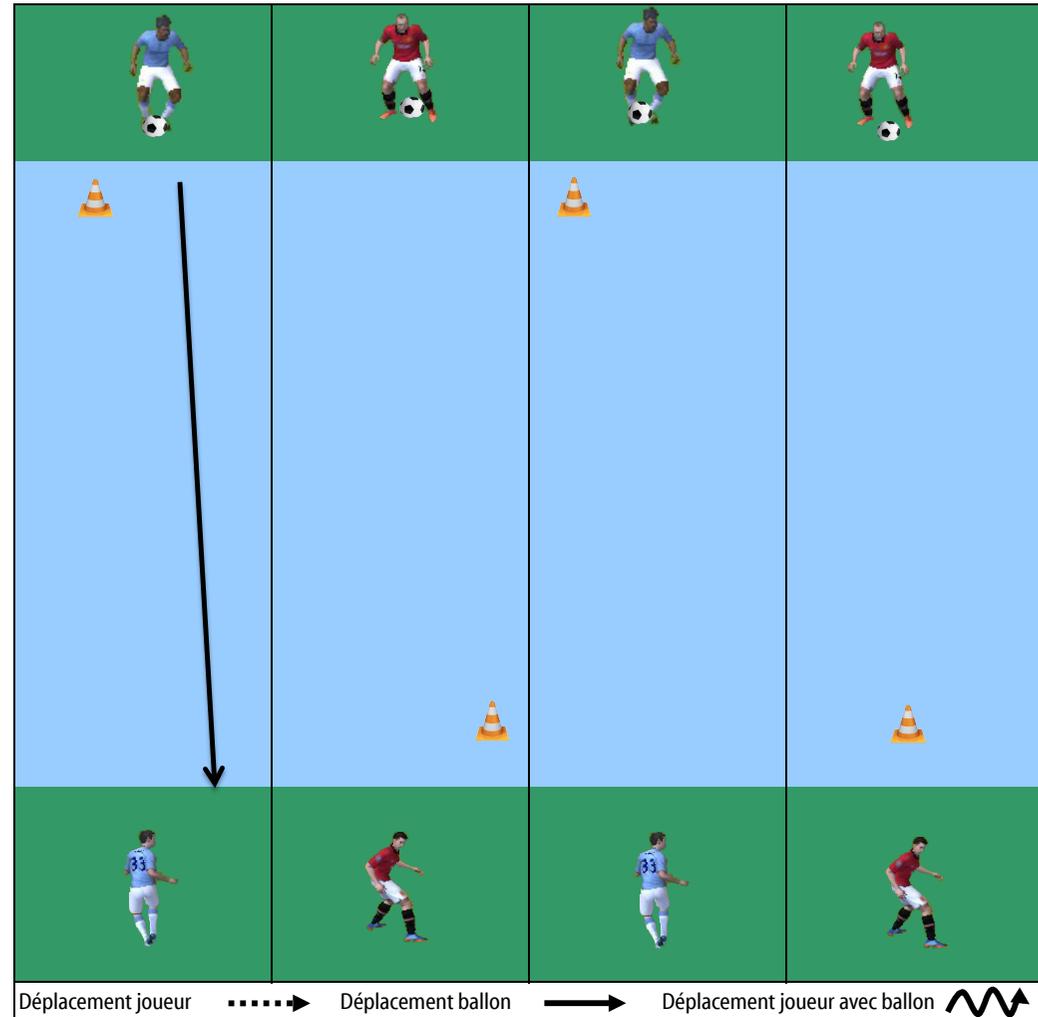
Ajouter un cône placé de manière différente sur chaque terrain : le cône ne doit pas être touché.
Trajectoire aérienne : jeu main / pied : un rebond avant de se saisir du ballon

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :

Etre capable de doser sa passe en puissance et trajectoire
Etre capable de maîtriser le ballon proche

Catégorie :

U9

Exercice N°

6

Espace :

—

Effectif :

—

Durée :

—

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

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Appuis

BUT

Réaliser le même parcours que son adversaire

CONSIGNES

Les joueurs sont par 2 (un de chaque équipe). Le premier traverse le terrain par un itinéraire. Le second le suit en conduite de balle et doit effectuer le même itinéraire. Tous les joueurs peuvent partir en même temps. Le premier vérifie que le second réalise bien le même itinéraire puis on inverse les rôles

VARIABLES

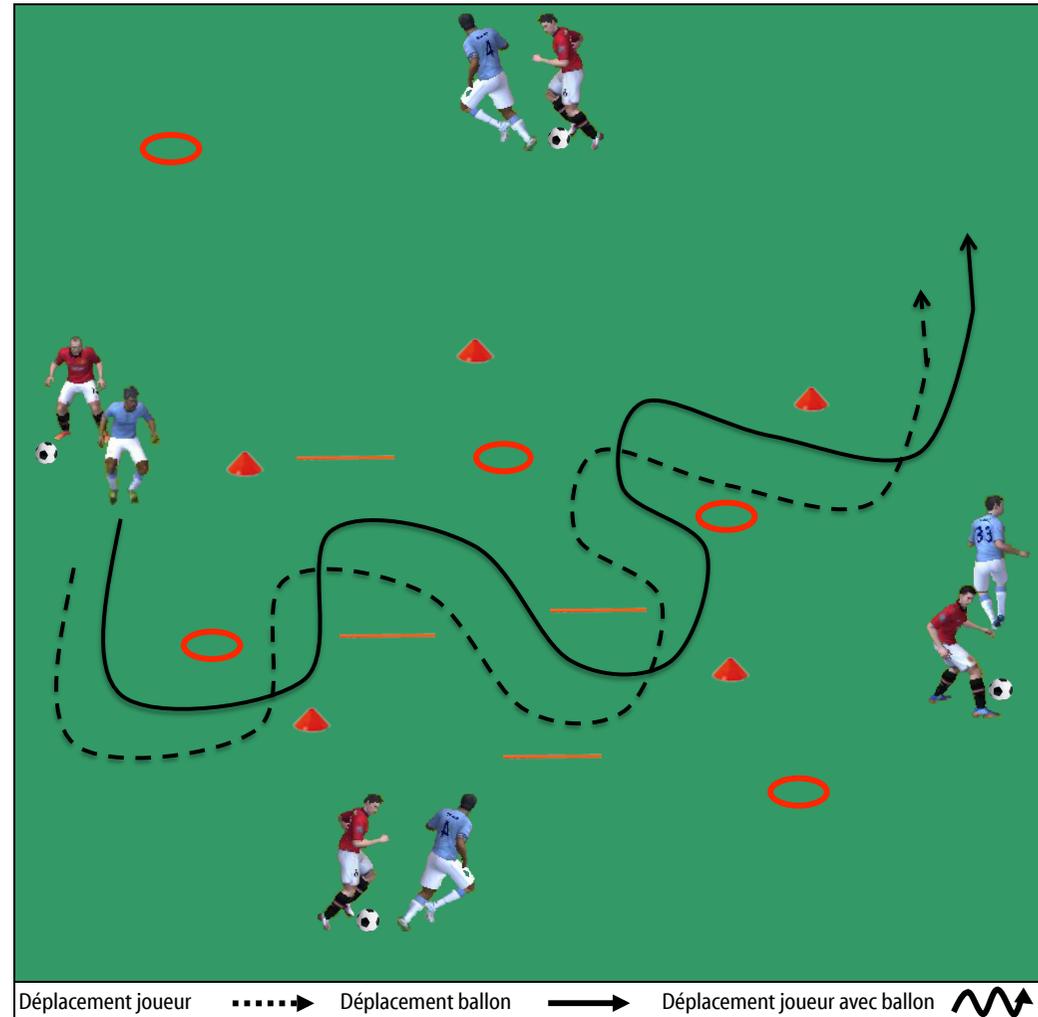
Imposer des éléments de l'itinéraire :
simplifier : ne passer que deux obstacles, passer un cerceau et deux cônes, ne passer que dans les haies ...
complexifier : contraindre le joueur en conduite à s'arrêter dans les cerceaux, faire le tour des obstacles, passer d'abord autour d'un cône ...

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Déplacement joueur



Déplacement ballon



Déplacement joueur avec ballon



Catégorie :

U9

Exercice N°

7

Espace :

20x20m

Effectif :

12

Durée :

10'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*

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Equilibre dynamique

BUT

Pour les loups : toucher tous les agneaux.

Pour les agneaux : ne pas se faire toucher et délivrer les autres.

CONSIGNES

Tout agneau touché par un loup est glacé, il s'accroupit et lève la main. Un autre agneau peut le délivrer d'une tape dans la main.

Tout agneau qui sort du terrain est glacé.

Au départ, les loups sont à l'extérieur du terrain.

Faire 2 ou 3 séquences avec chaque couple de loups.

VARIABLES

Imposer un type de déplacement : pas chassés, cloche pied, pieds joints, course arrière...

Jouer avec un ballon dans les mains puis dans le dos, sur la tête, tenu avec une main...

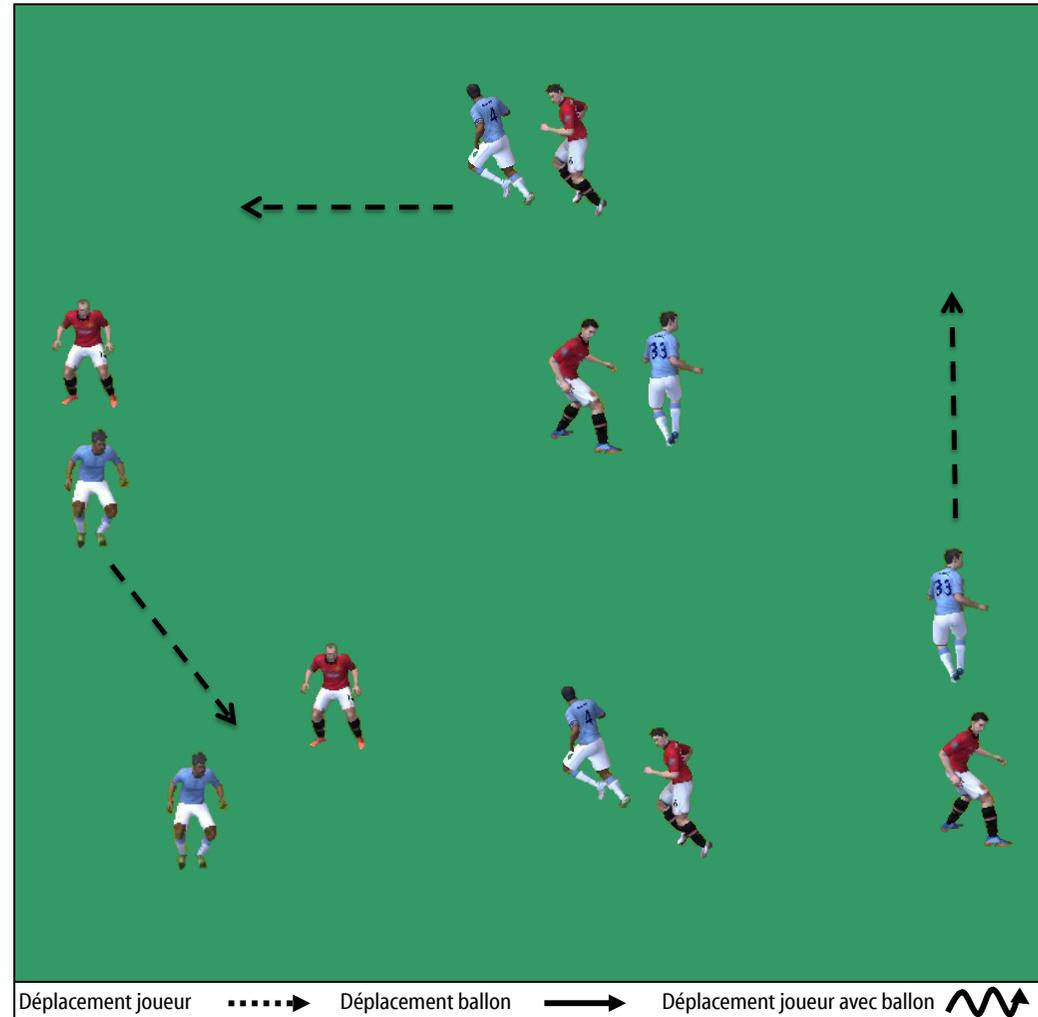
Mettre les joueurs par 2 en se donnant la main

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Catégorie :

U9

Exercice N°

8

Espace :

20x20m

Effectif :

8

Durée :

10'

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

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Adresse

BUT

1 point par atelier réussi. (conduite sans rentrer dans l'adversaire et sans perdre le ballon), appuis sans toucher le matériel.

CONSIGNES

Conduire le ballon sur la diagonale du terrain, puis faire l'atelier des appuis.
Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre.
1 échange = 1 point

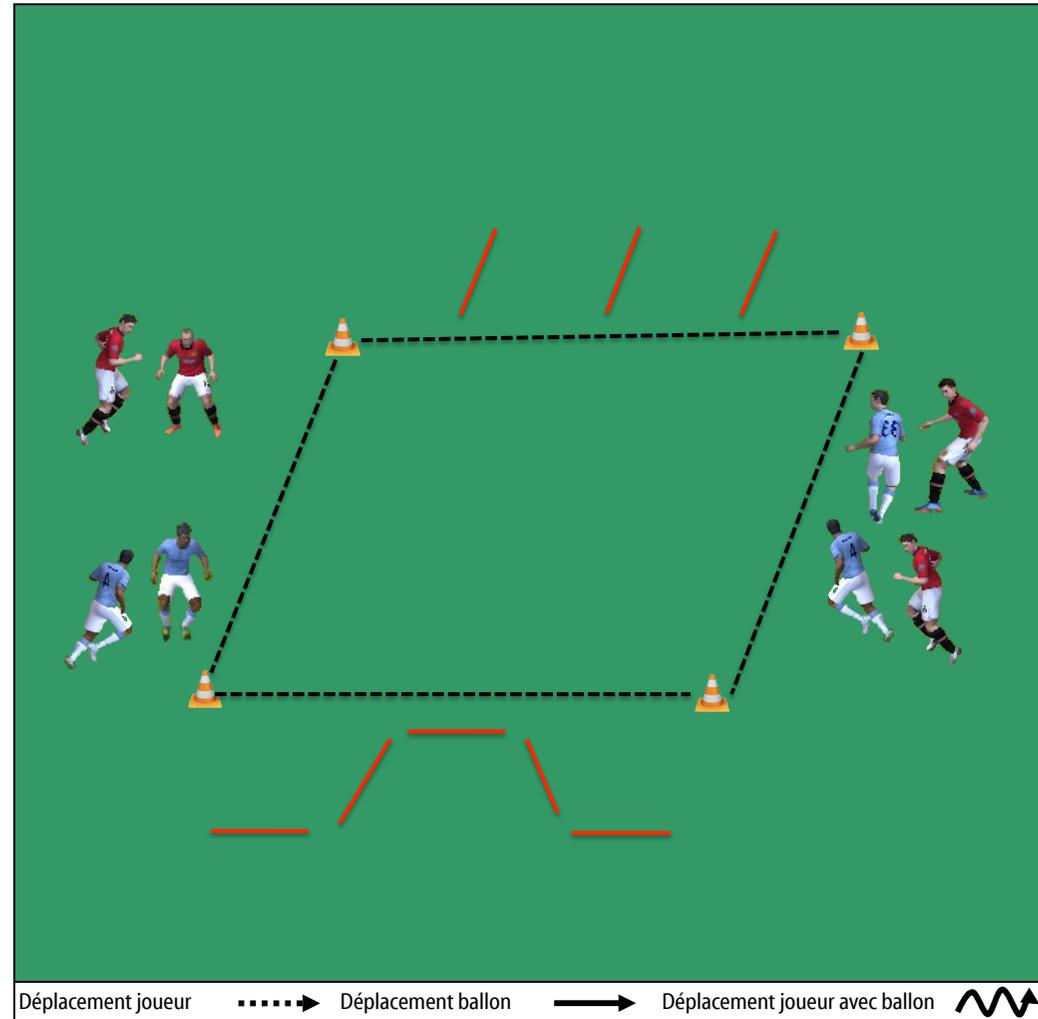
VARIABLES

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Tâches

Elements pédagogiques

Catégorie :

U9

Exercice N°

9

Espace :

15x15m

Effectif :

12 (4x3)

Durée :

Séquence
de 1' (10')On a le ballon

Conservier/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Adresse rythme

BUT

Joueurs à l'extérieur : 1 passe vers côté opposé = 3 points ;
 Joueurs à l'intérieur : 1 échange du ballon avec rebond = 1 point

CONSIGNES

Possibilité d'échanger le ballon sur deux côtés consécutifs (pour les joueurs autour du terrain), mais pas de points marqués.
 Les joueurs autour du terrain doivent changer de côté après chaque contact avec le ballon. Pas le droit de marquer 2 fois de suite dans 1 cerceau.

VARIABLES

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Déplacement joueur



Déplacement ballon



Déplacement joueur avec ballon



Catégorie :

U9

Exercice N°

10

Espace :

7m

Effectif :

9 (3x3)

Durée :

**Séquence
de 1' (7')**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*

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Adresse, appuis

BUT

1 point parcours respecté

CONSIGNES

Conduire dans un sens, donner dans un autre, puis courir vers la passe.
Jeu au pied directement.
Sous la forme d'un relais par le ballon.
Le cerceau est le point d'attente.

VARIABLES

Les 3 actions (conduire, donner et courir) peuvent être modifiées (conduire, conduire, donner)...

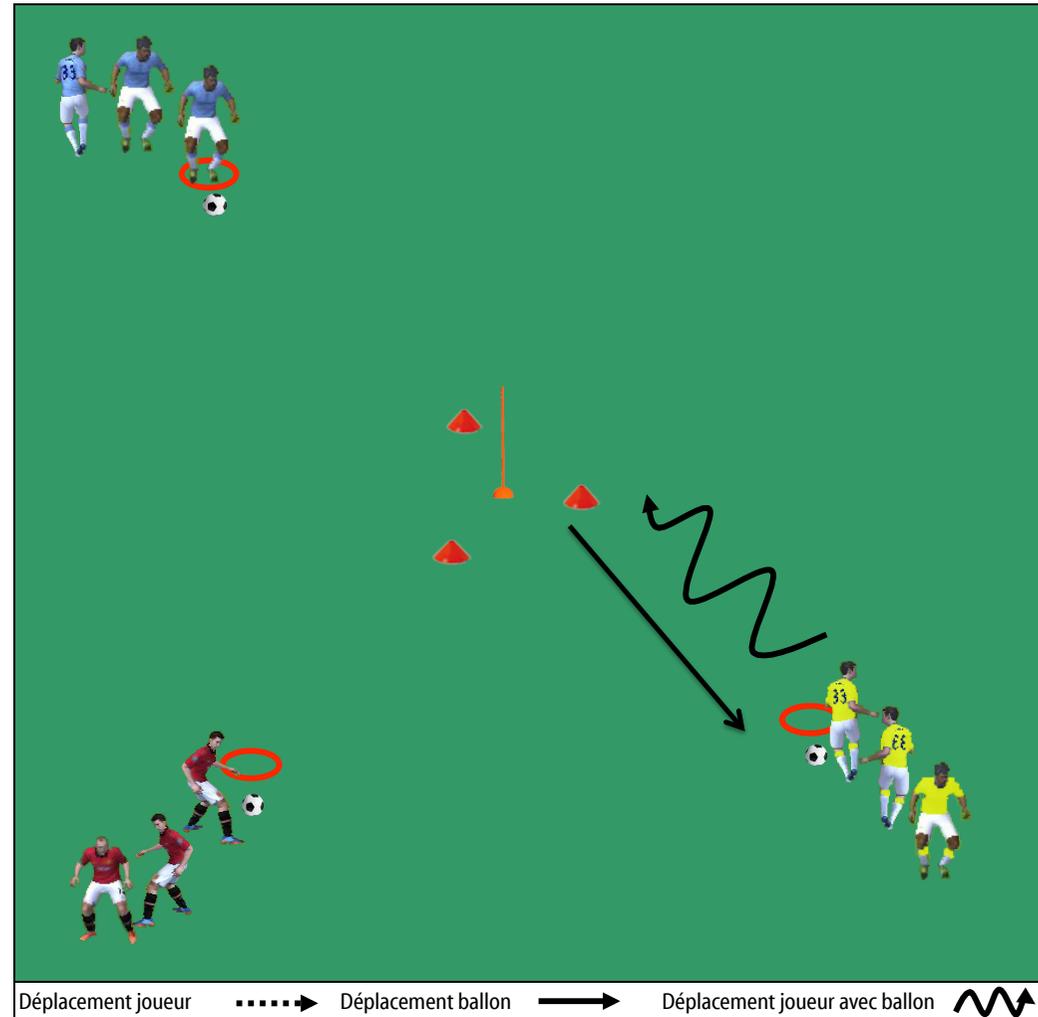
METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :

Il est important d'utiliser la notion de couleur pour les repères des plus jeunes.



Catégorie :

U9

Exercice N°

11

Espace :

—

Effectif :

—

Durée :

10'

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

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Adresse

BUT

1 échange = 1 point

CONSIGNES

Conduire et donner sur l'autre rives.
Le ballon se transmet uniquement entre les jalons.

VARIABLES

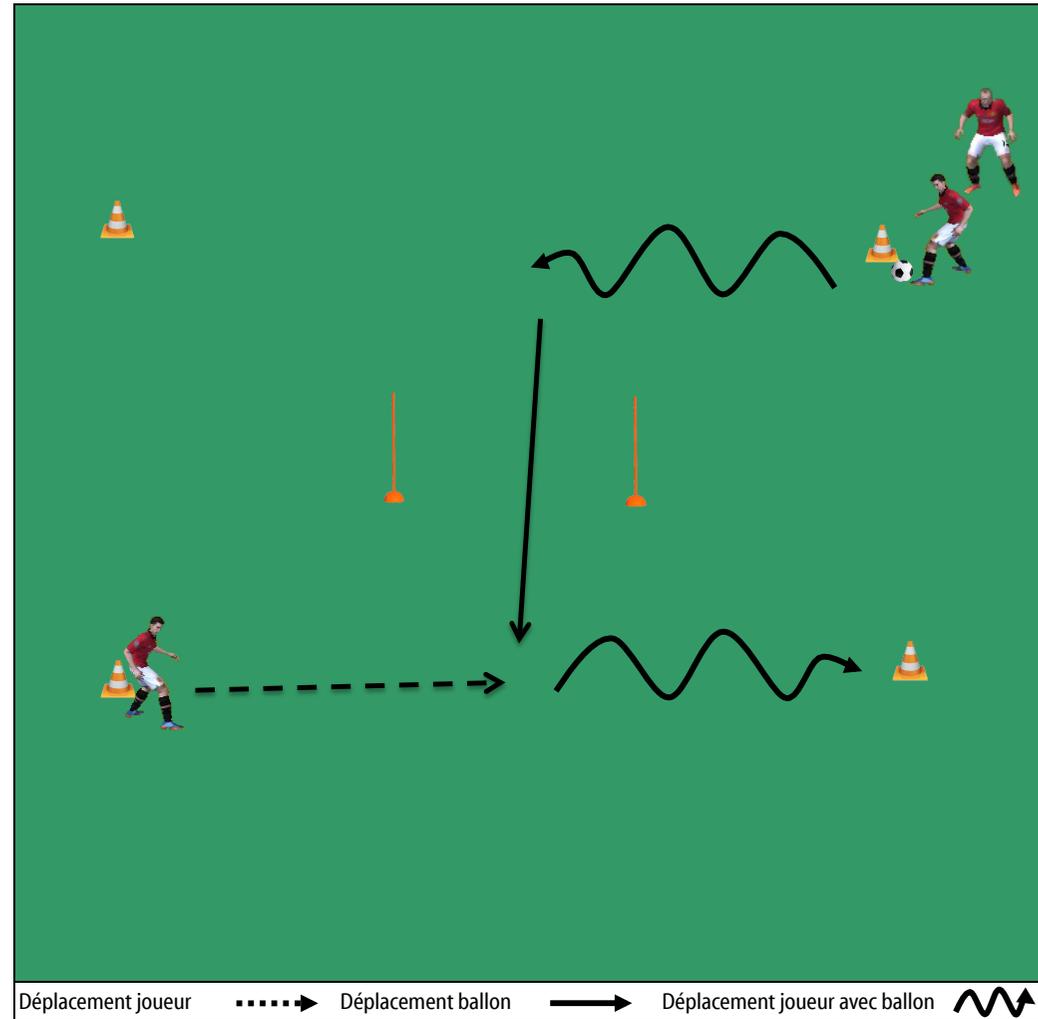
Surface de contact ...

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Catégorie :

U9

Exercice N°

13

Espace :

10x10m

Effectif :

6

Durée :

10'

On a le ballon

Conservet/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Adresse

BUT

Faire rebondir 3 fois le ballon dans le camp adverse

CONSIGNES

Les joueurs doivent relancer le ballon depuis leur camp, ils n'ont pas le droit de pénétrer dans la zone neutre. L'équipe adverse doit tenter de récupérer le ballon avant qu'il effectue 3 rebonds.

VARIABLES

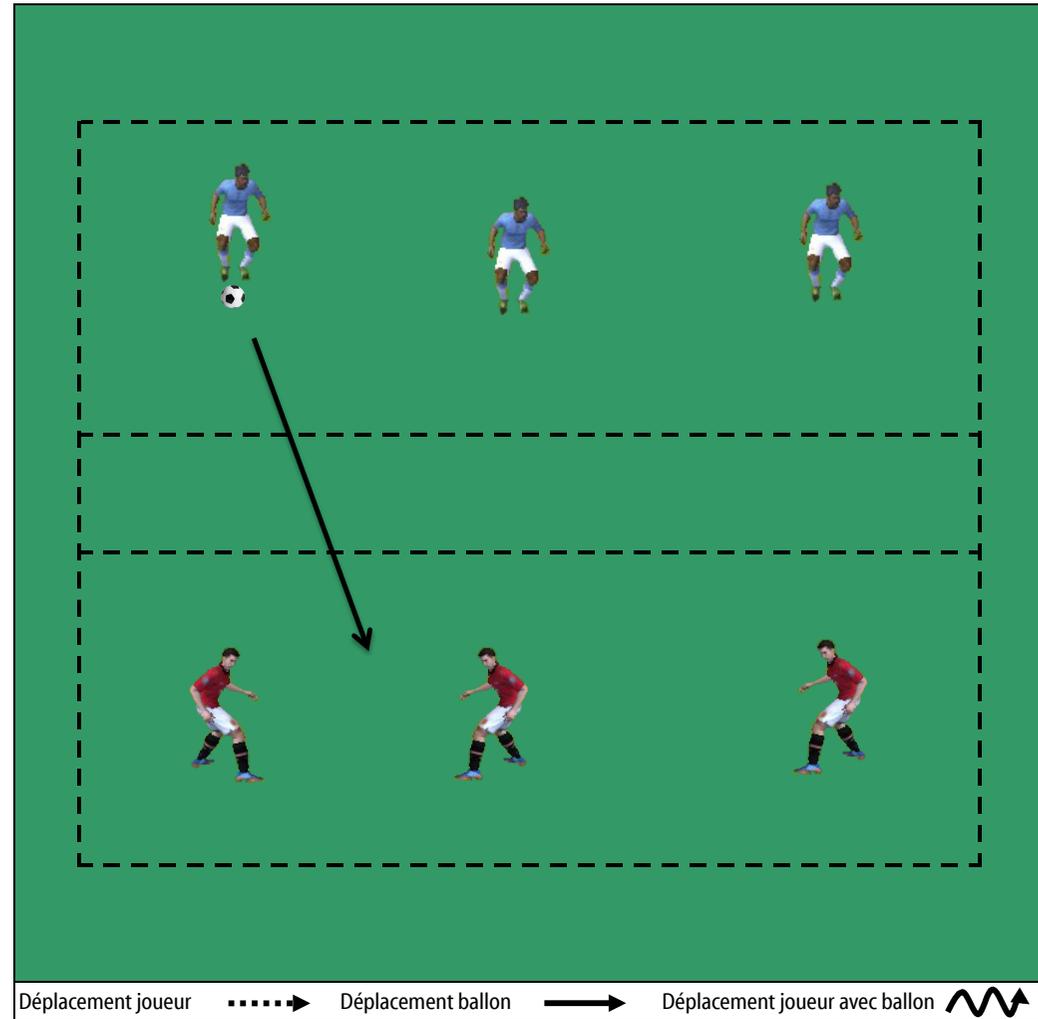
Ballon joué à la main
Ballon joué avec les pieds (sous forme de dégagement de gardien de but)
Diminuer le nombre de rebonds

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Tâches

Elements pédagogiques

Catégorie :

U9

Exercice N°

14

Espace :
10x10m

Effectif :
8

Durée :
10'

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

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Equilibre, rythme, appuis

BUT

Faire le parcours le plus justement possible

CONSIGNES

Enchaîner :
Contourner le cerceau - Donner le ballon à un partenaire - Passer par-dessus la haie - Récupérer le ballon - Slalomer entre les piquets - Frapper au but

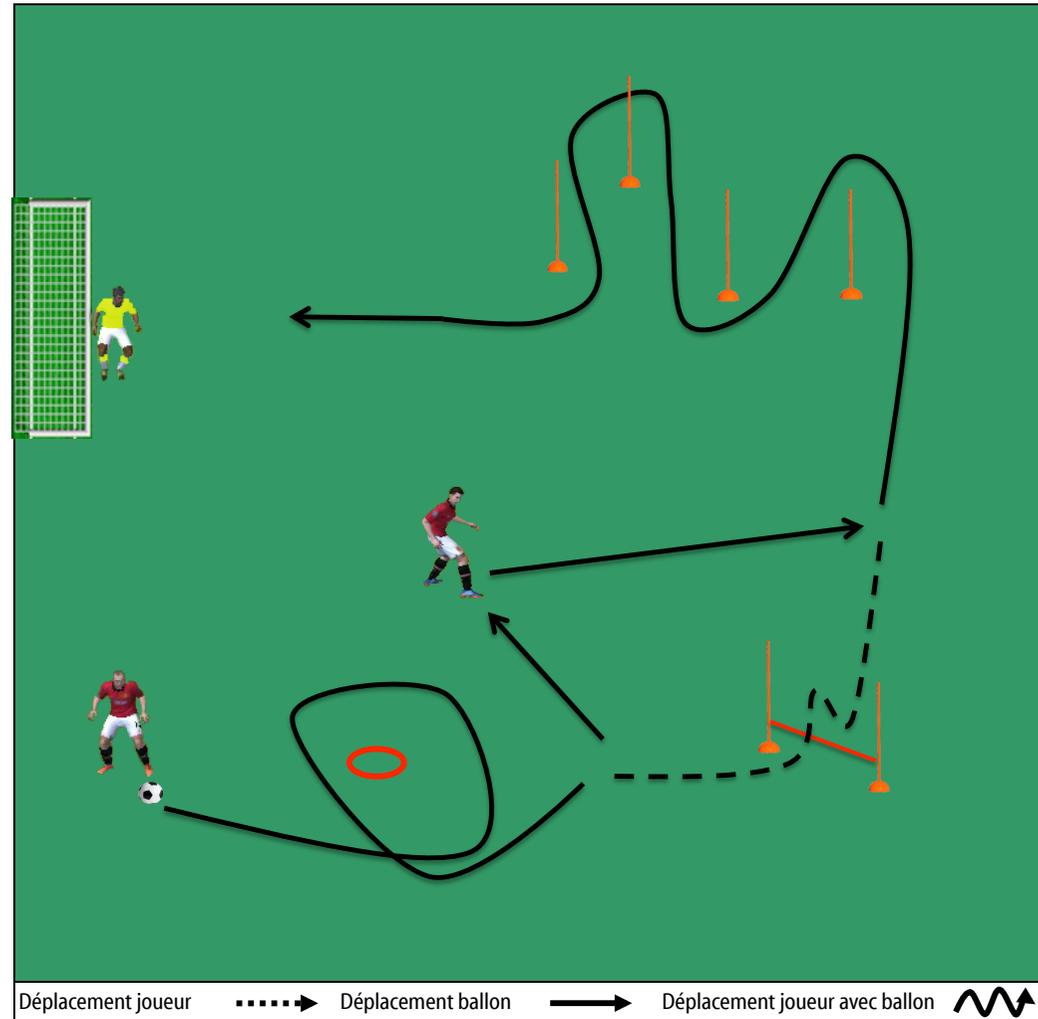
VARIABLES

Mettre 2 ateliers identiques et faire une compétition entre 2 équipes (notion de temps).

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE
Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Tâches

Elements pedagogiques

Catégorie :

U9

Exercice N°

15

Espace :
10x10m

Effectif :
8

Durée :
10'

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

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Equilibre, appuis

BUT

Stop balle derrière la ligne

CONSIGNES

Déplacement uniquement à quatre pattes. On doit toujours avoir 3 appuis au sol au moment de toucher le ballon. Obligation de se tenir à 2 mètres du porteur de balle

VARIABLES

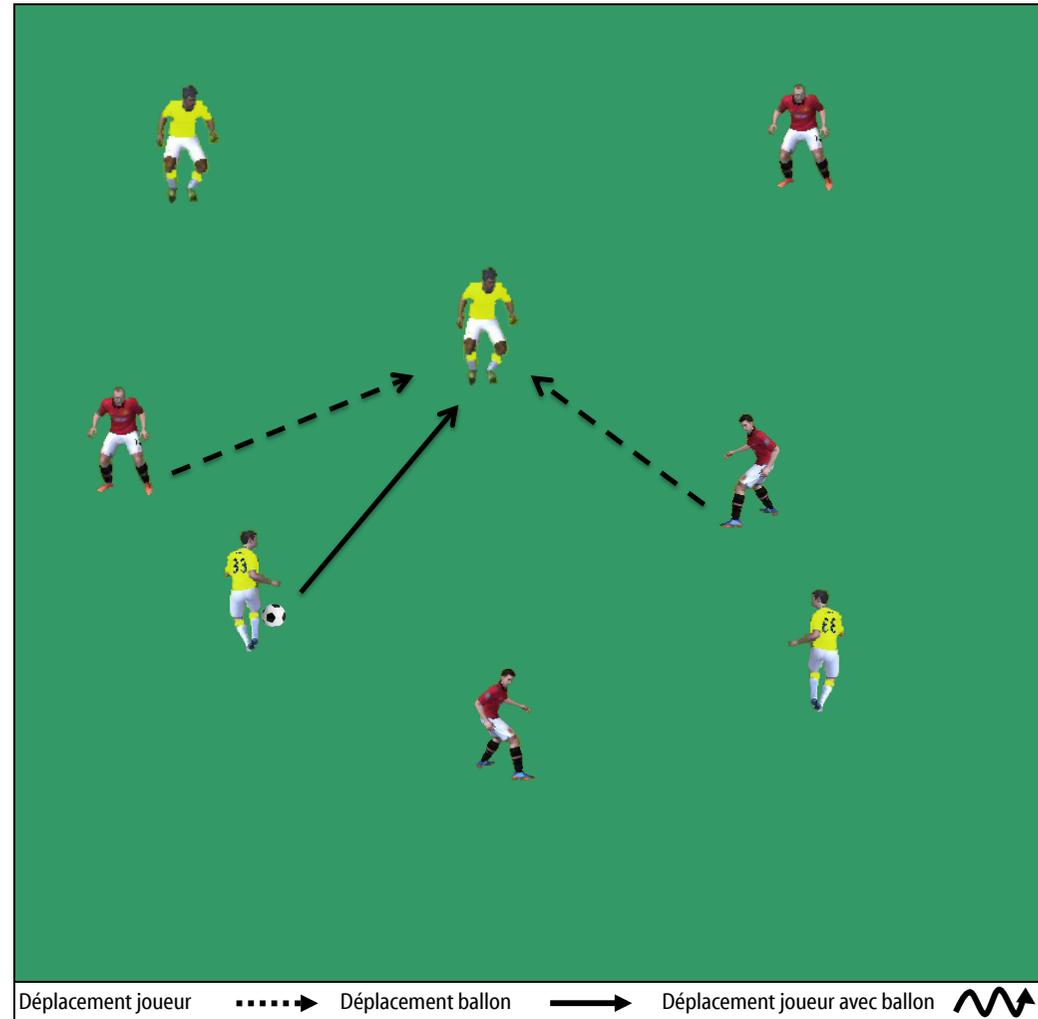
- 1, genoux+coudes
- 2, pieds+coudes
- 3, pieds+ mains
- 4, Déplacement en quadrupédie inversée

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Tâches

Elements pédagogiques

Catégorie :

U9

Exercice N°

16

Espace :

20x20m

Effectif :

12

Durée :

Séquence de
2' (10')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

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Rythme, appuis

BUT

Faire un maximum d'allers-retours

CONSIGNES

Deux joueurs partent en même temps de chaque côté. Le premier doit obligatoirement contourner 3 coupelles de son choix alors que le second suit le parcours à l'identique. Les allers-retours sont comptabilisés lorsque le second arrive.

VARIABLES

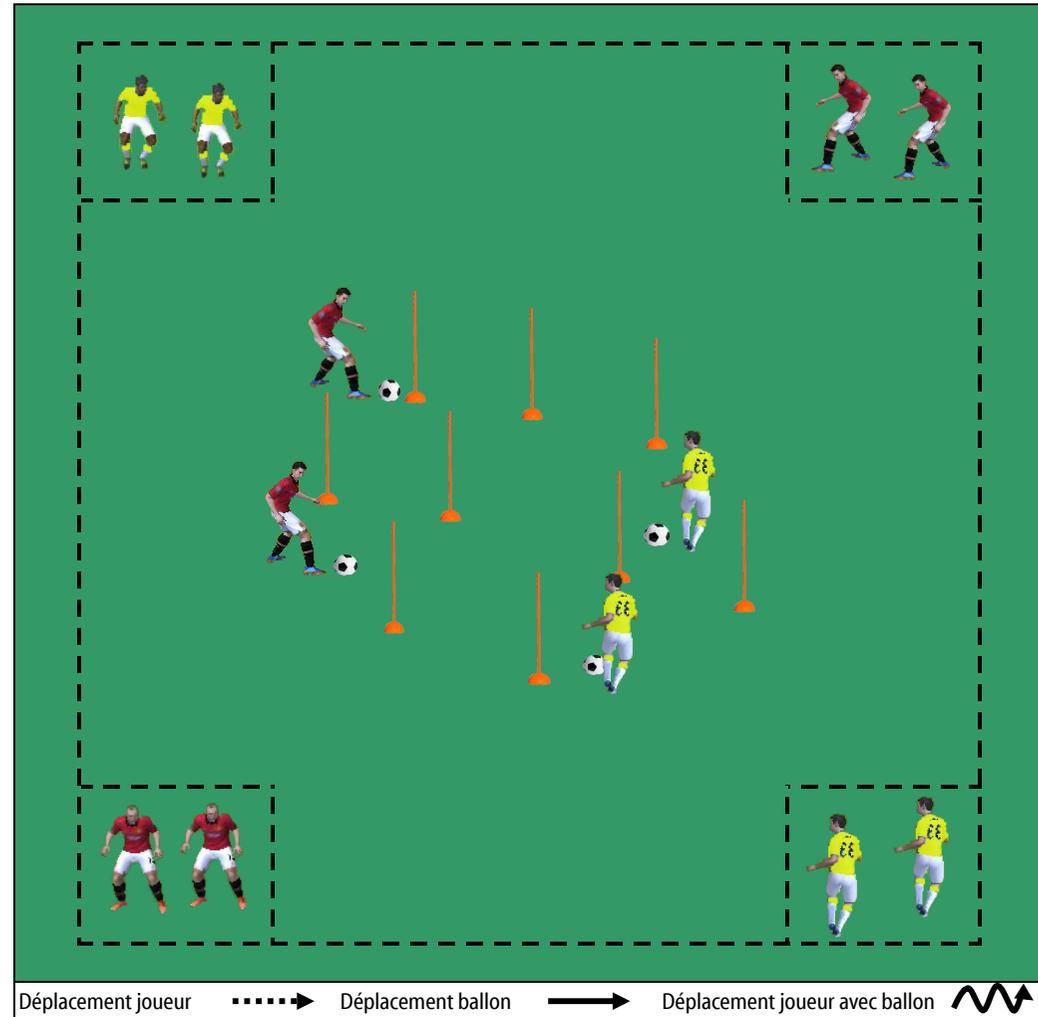
Inverser la position des joueurs
Commencer ballon à la main puis aux pieds

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Tâches

Eléments pédagogiques

Catégorie :

U9

Exercice N°

18

Espace :

20x20m

Effectif :

8

Durée :

10'

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

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Adresse

BUT

Réussir tous les étages de la pyramide pour marquer 1pt, marquer le plus de point possible

CONSIGNES

Jeu à la main

étage 1: faire passer le ballon dans la porte

étage 2: faire rebondir (1er rebond) le ballon dans le cerceau

étage 3: doser le ballon pour qu'il s'arrête dans le carré

VARIABLES

Jouer sur les distances et les règles

Compétition individuelle ou par équipe

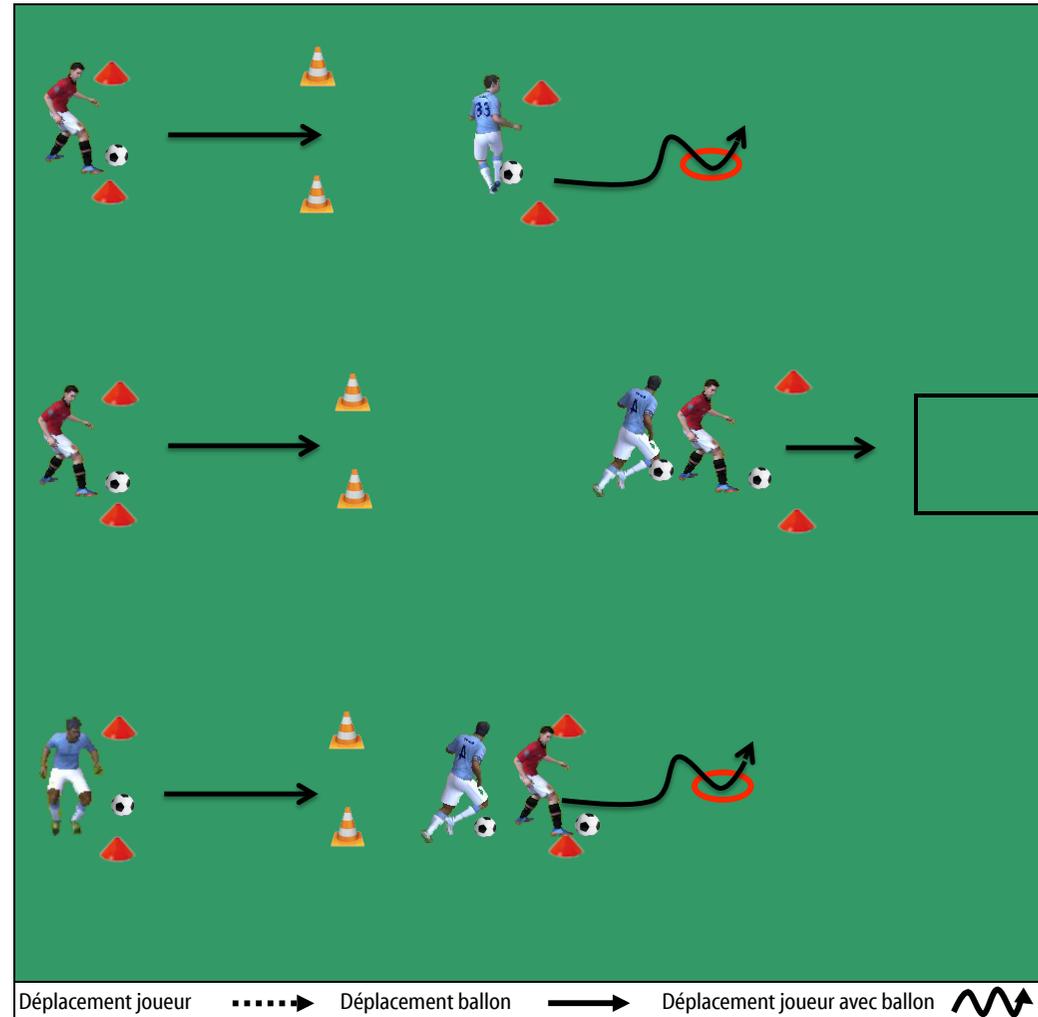
Jeu au pied

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Déplacement joueur



Déplacement ballon



Déplacement joueur avec ballon



Catégorie :

U9

Exercice N°

19

Espace :

15x15m

Effectif :

8

Durée :

—

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

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Maitrise des appuis

BUT

1pt à la souris si le chat ne la touche pas

CONSIGNES

Pour la souris : effectuer le chemin de son choix.
 Pour le chat : reproduire exactement le même chemin que la souris.
 Départ de la souris : debout (à l'intérieur).
 Départ du chat : assis (à l'extérieur).
 Sortir par la porte qui correspond à sa couleur.

VARIABLES

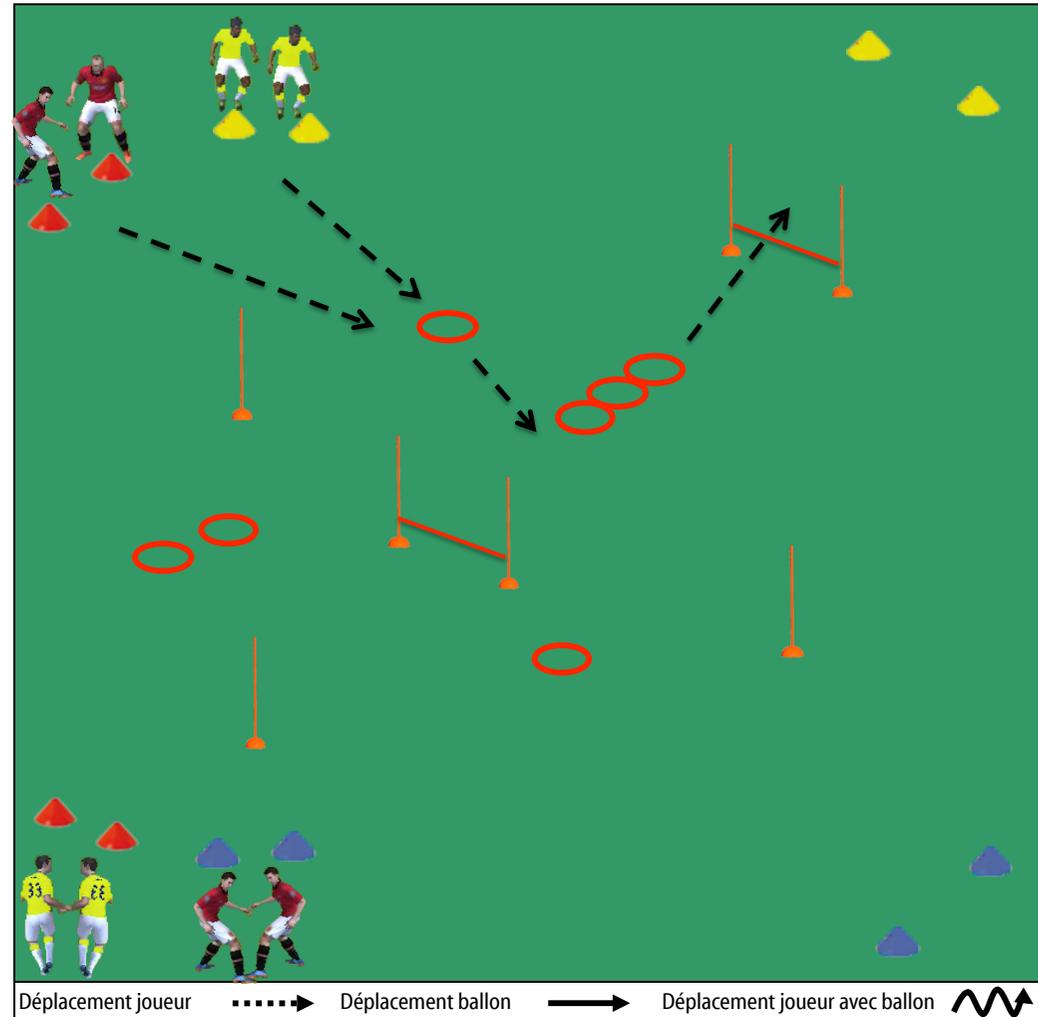
Obligation de passer dans au moins 3 obstacles avant de sortir de l'aire de jeu.
 Les joueurs perdent 1 pt, s'ils touchent un obstacle.
 Le chat doit effectuer le même parcours et toucher la souris avant qu'elle sorte

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Tâches

Elements pédagogiques

Catégorie :

U9

Exercice N°

20

Espace :
20x20m

Effectif :
8

Durée :
10'

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

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Adresse

BUT

Marquer un maximum de points

CONSIGNES

Terrain 1 : envoyer le ballon dans le cerceau avec la tête = 1pt
 Terrain 2 : main - cuisse - main = 1pt
 Terrain 3 : parcours conduite de balle correct = 1pt
 Terrain 4 : passe dans la porte = 1pt, dans les 2 = 2pts

VARIABLES

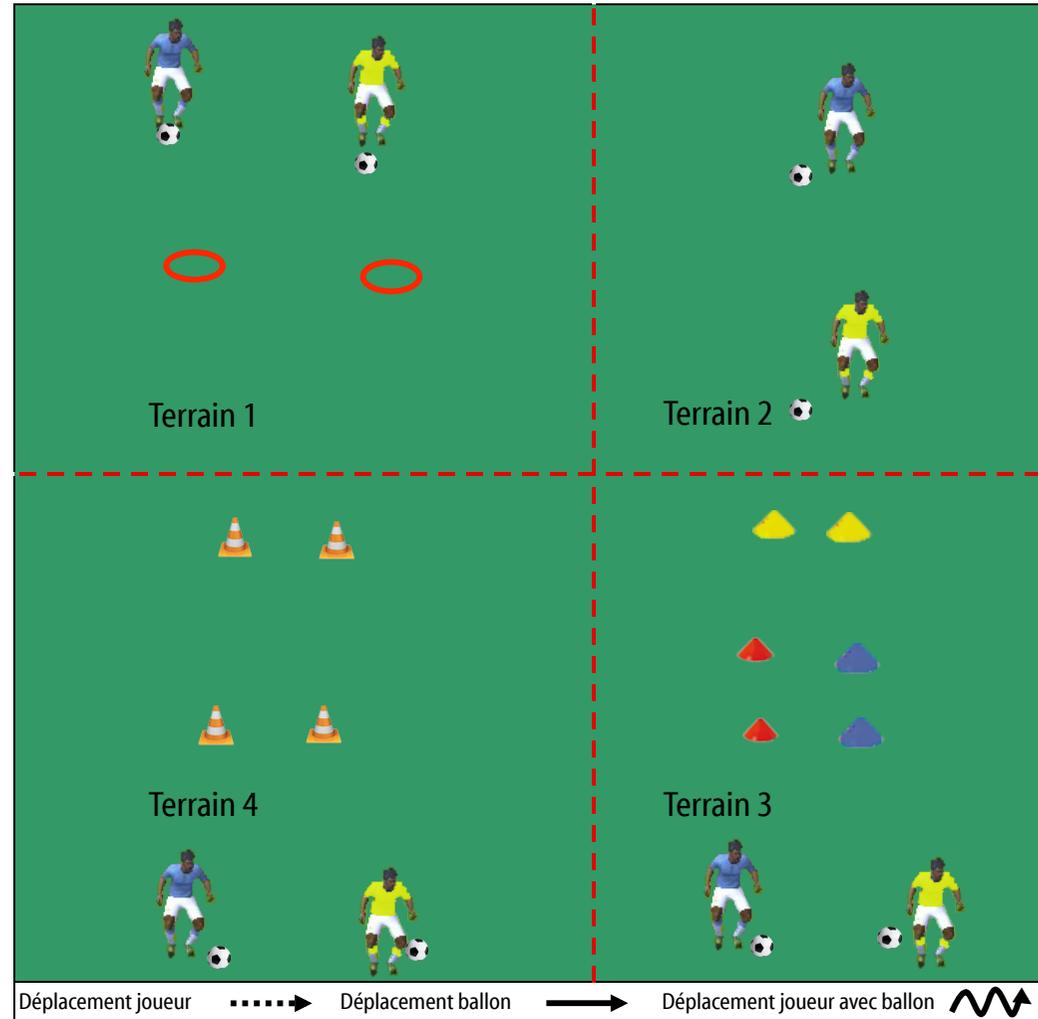
Jouer sur les règles et espace pour complexifier ou simplifier

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Tâches

Elements pédagogiques

Catégorie :

U9

Exercice N°

21

Espace :
20x20mEffectif :
8Durée :
10'On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/FinirOn n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Changement de rythme

BUT

Marquer un maximum de points

CONSIGNES

Numéroter les joueurs de 1 à 4. A l'appel de leur numéro, les 2 joueurs vont chercher un ballon. Pendant ce temps l'éducateur montre une couleur le 1er qui stoppe son ballon dans la bonne zone marque 1 pt

VARIABLES

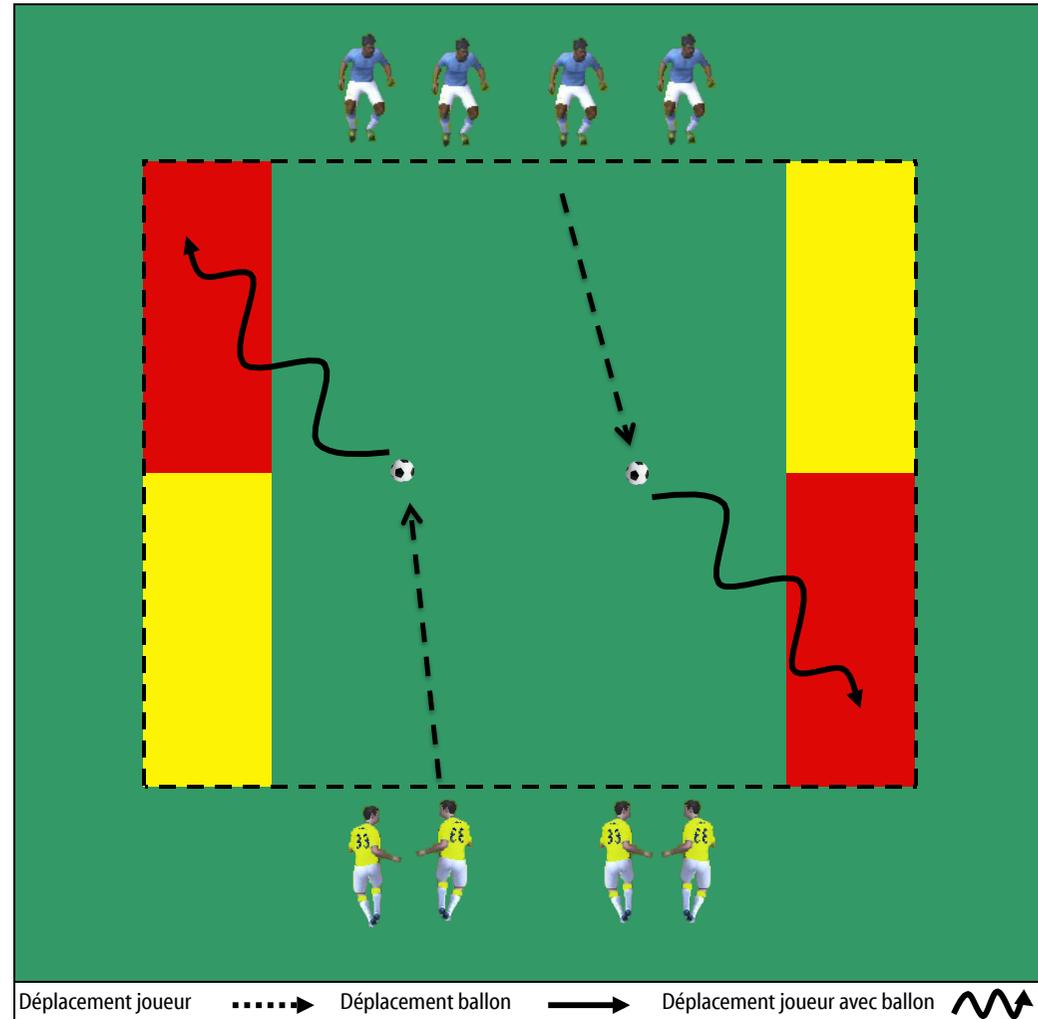
L'éducateur peut modifier la couleur pendant la conduite

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Catégorie :

U9

Exercice N°

22

Espace :
20x20m

Effectif :
12

Durée :
2'
par atelier

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

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Maitrise des appuis

BUT

Faire des allers-retours sur l'atelier.

CONSIGNES

Chaque équipe reste 2' sur chaque atelier organisé en aller et retour.

A: un appui entre chaque coupelle + passe.

B: conduite slalom.

C: un appui dans chaque cerceau + passe.

VARIABLES

1- Atelier A: varier les distances entre les coupelles
(rythmes progressifs et dégressifs)

2- Atelier B: varier le positionnement des obstacles

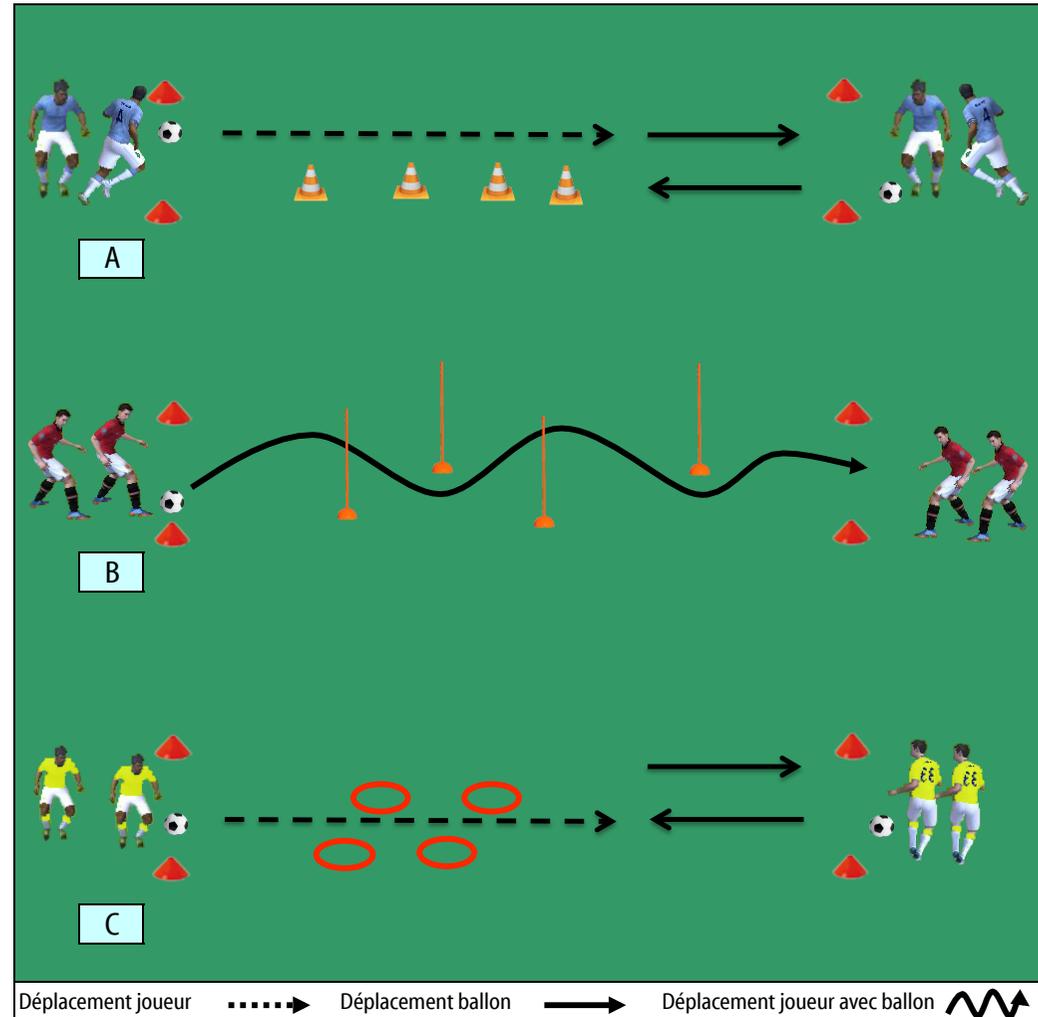
3- Atelier C: varier le positionnement des cerceaux

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Tâches

Elements pédagogiques

Catégorie :

U9

Exercice N°

23

Espace :
20x20m

Effectif :
8

Durée :
10'

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

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Equilibre, rythme, appuis
Coordination des actions.

BUT

Faire le parcours le plus justement possible

CONSIGNES

A: tour du cerceau en conduite de balle.
B: ballon sous la haie, le joueur passe par dessus
C: conduite de balle entre les lattes.
D: slalom entre les jalons
E: tir au but

VARIABLES

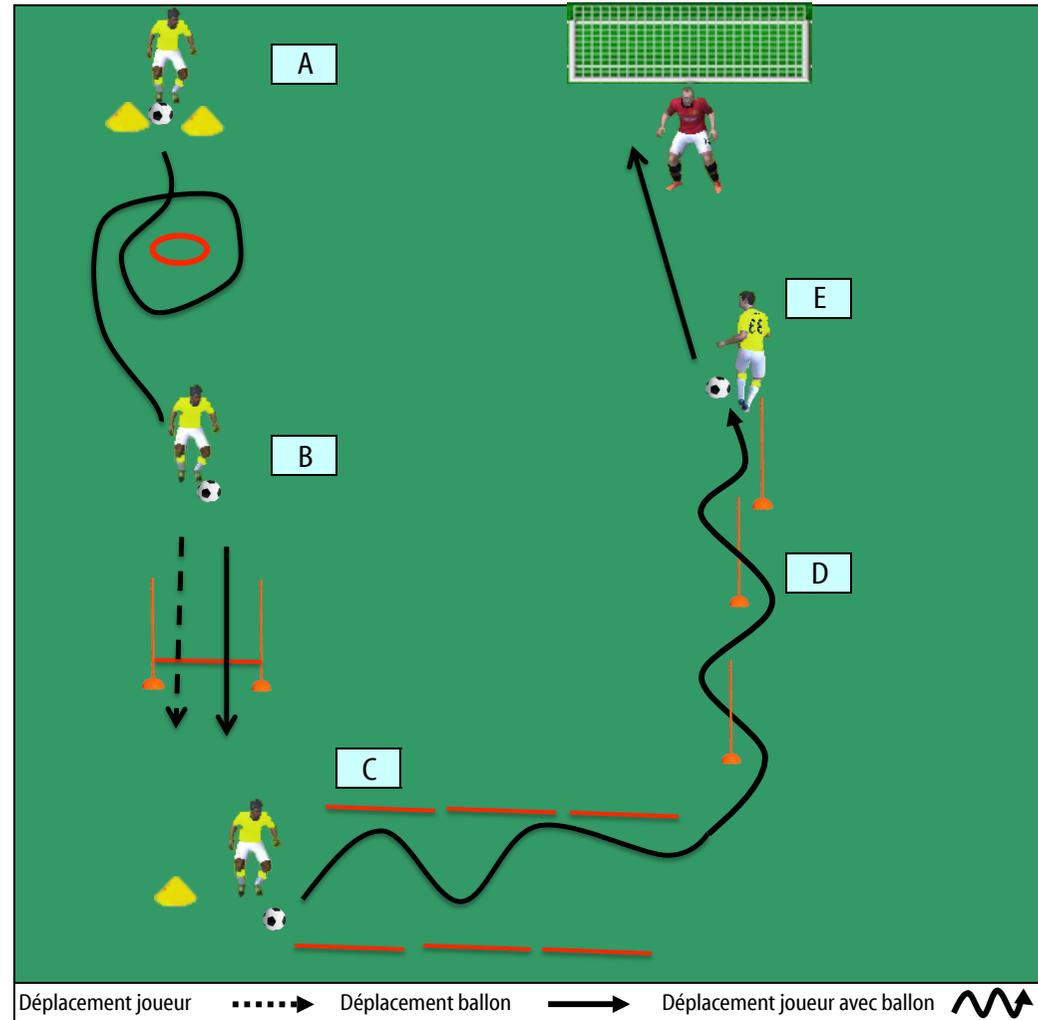
Mettre deux ateliers identiques pour augmenter la répétition

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Tâches

Elements pédagogiques

Catégorie :

U9

Exercice N°

24

Espace :
20x20m

Effectif :
8

Durée :
10'

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

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Adresse

BUT

Faire les ateliers le plus justement possible.

CONSIGNES

1- Conduite de balle semelle:
A: pied droit.
B: pied gauche
2- Un ballon par joueur:
Main-Pied-Main

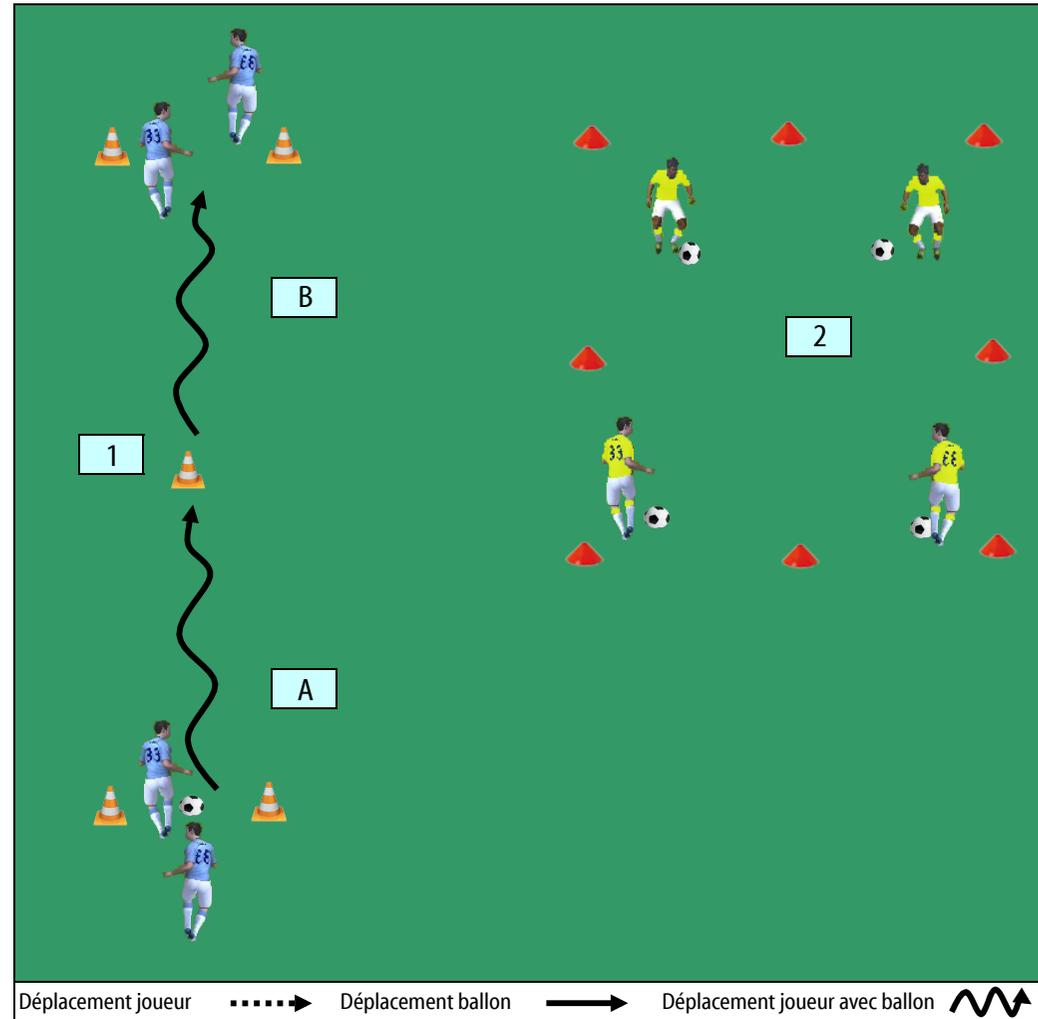
VARIABLES

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Tâches

Elements pédagogiques

Catégorie :

U9

Exercice N°

25

Espace :

15m

Effectif :

8

Durée :

10'

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

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Rythme et maîtrise des appuis

BUT

Réaliser le slalom et annoncer à l'éducateur la couleur de la coupelle qu'il a montrée pendant le parcours.

CONSIGNES

Le premier joueur de chaque équipe part en slalom, l'éducateur montre pendant le parcours une coupelle de couleur.

VARIABLES

- 1- Modifier le parcours slalom (stimulation perceptive différente)
- 2- Les joueurs doivent mettre le ballon dans le cerceau qui correspond à la couleur de la coupelle qui a été montrée par l'éducateur

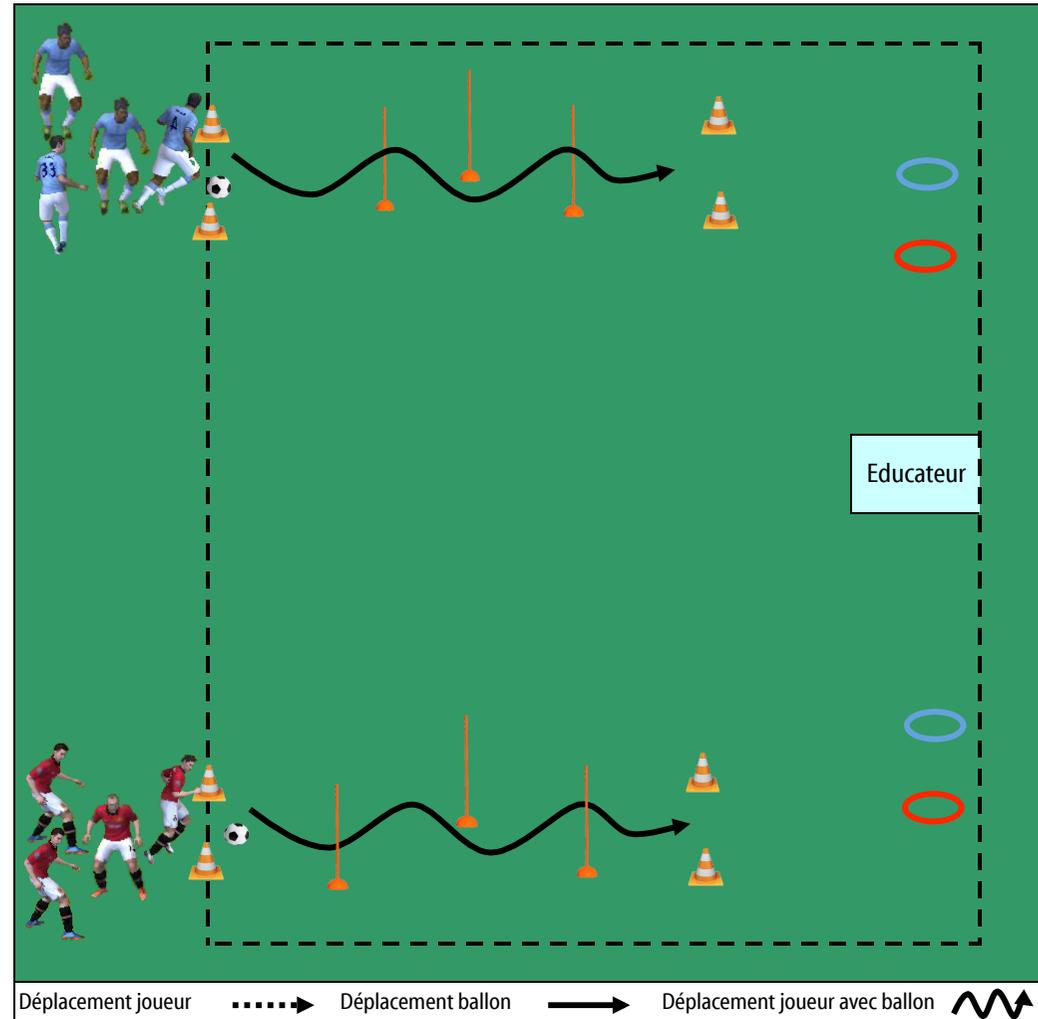
Eléments pédagogiques

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Catégorie :

U9

Exercice N°

26

Espace :

15x15m

Effectif :

8

Durée :

10'

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

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Adresse, jonglerie

BUT

Contrat évolutif:
Atteindre le niveau 5

CONSIGNES

Valider une fois le niveau, pour pouvoir passer au suivant
1- 5 x Mains-Pied-Mains - 2- 5 x Mains-Cuisse-Mains
3- 5 x Mains-Tête-Mains - 4- 10 x Mains-Pied-Mains
5- 10 x Mains-Tête-Mains

VARIABLES

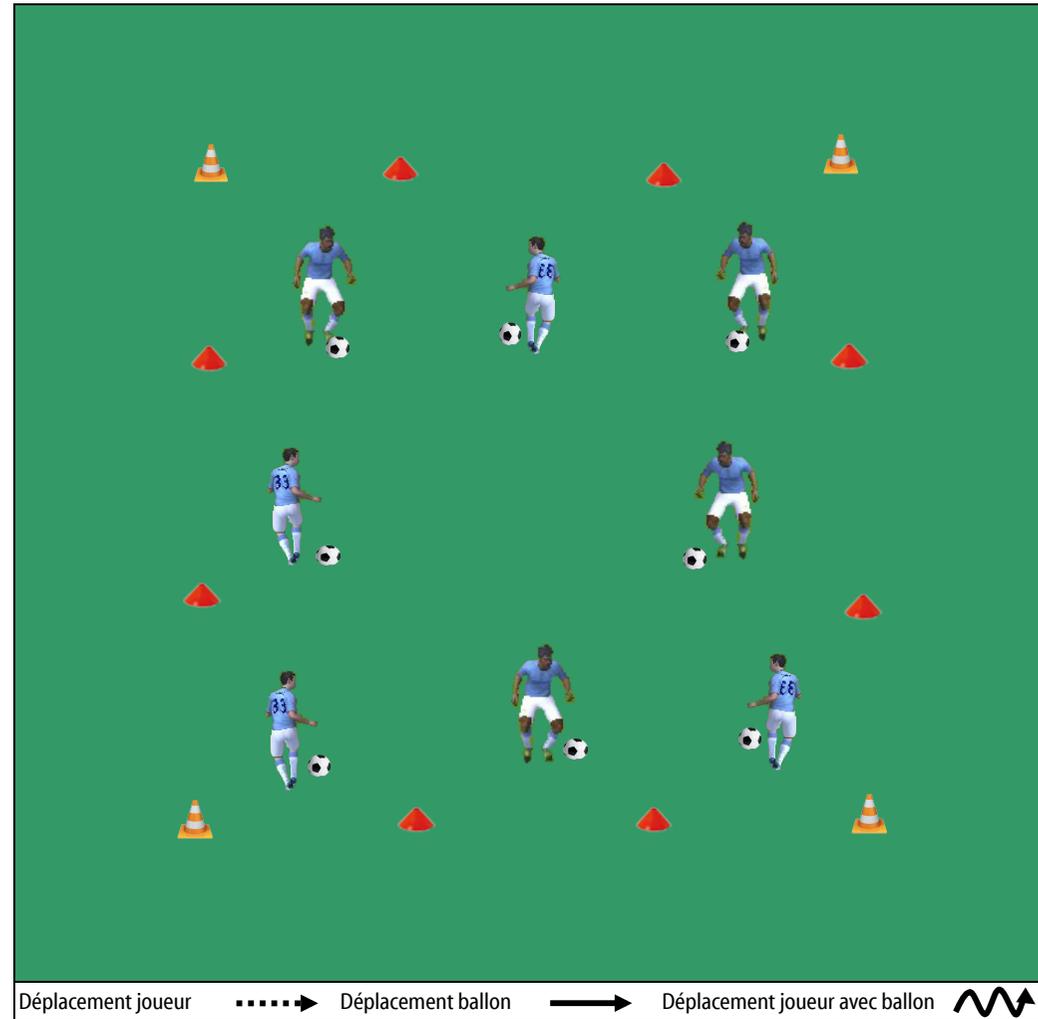
1- Pour les plus débrouillés:
Niveau 6: 5 x Mains-Pied-Pied-Mains

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :



Tâches

Elements pédagogiques

Catégorie :

U9

Exercice N°

28

Espace :

20x20m

Effectif :

8

Durée :

10'

On a le ballon

Conservier/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Développement moteur

Descriptif

OBJECTIF

Maitrise des appuis

BUT

Réaliser les différents ateliers sans erreurs

CONSIGNES

Une équipe avec un ballon par joueur réalise un « une-deux » à l'issue de l'atelier.

Une équipe sans ballon réalise les 5 ateliers.

Les joueurs repassent par la zone centrale après chaque atelier.

Ils tournent dans le sens des aiguilles d'une montre

VARIABLES

Modifier les différents Ateliers (distances, organisation, consignes...)

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes

VEILLER A :

