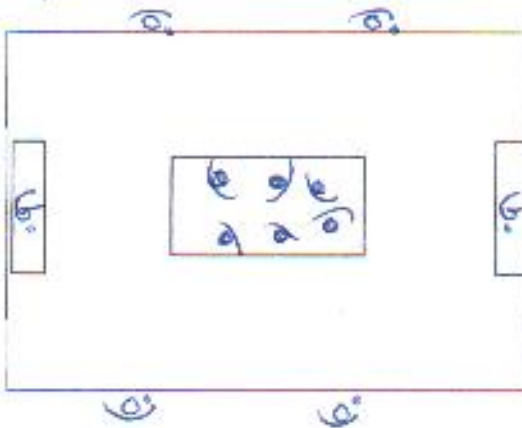


THÈME : Jeu de tête et Contrôle  
U-12 à U-13  
SÉANCE DU 31 mai 2009

A) JEU D'ÉVEIL : Ronde en fête



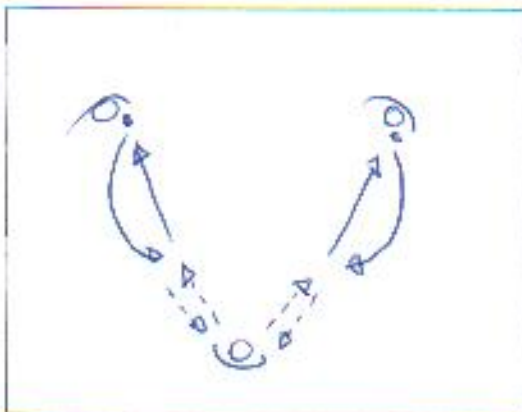
**Surface** de 20 par 40 m.

**Matériels;** Ballons (10), plots (14), jalons (4).

**Consignes;** Les joueurs de l'intérieur font un appel vers les appuis latéraux et font une remise de la tête en direction du donneur qui contrôle le ballon avant de le reprendre avec les mains pour relancer vers un nouveau joueur. Si l'appel se fait vers un gardien (G), on essaie de marquer de la tête entre les jalons qui forme le but. Changer les rôles aux 4 à 5 minutes en intégrant des étirements.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

B) : RELAIS TECHNIQUE; Gamme technique.



**Surface** de 10 m. par 10 m.

**Matériels;** plots (40), ballons (20).

**Consignes;** Équipe de 3 joueurs positionnés en triangle, 2 donneurs de balle et 1 qui fait le relais pour les enchaînements contrôle et passe. Changer les rôles pour que chaque joueur exécute les enchaînements.

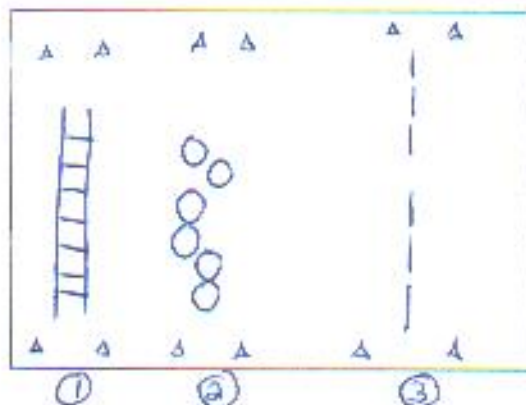
1. 10 demis volées PD et PG.
2. 10 contrôles poitrine.
3. 10 contrôles cuisse.
4. 10 remises de la tête.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

OBSERVATIONS;

- Ballon lancé en cloche.
- Être en mouvement pour attaquer son ballon.
- Les donneurs doivent aussi contrôler avant de reprendre avec leurs mains.

### C) PSYCHO-MOTRICITÉ :



**Matériels;** Plots (12) et échelle(1)de psychomotricité, cerceaux(6) et barres constri-foot(6), ballons(3).

- 1) Parcours avec 1 appui dans chaque échelon. Vers l'avant puis en pas chassé.
- 2) Alternance de cloche pied dans les cerceaux.
- 3) Prise d'appuis le plus près des 3 premières barres et prise d'appuis inversés sur les 3 dernières.

**Pour chaque parcours ajouter un contrôle sur balle aérienne.**

Durée  
20 min

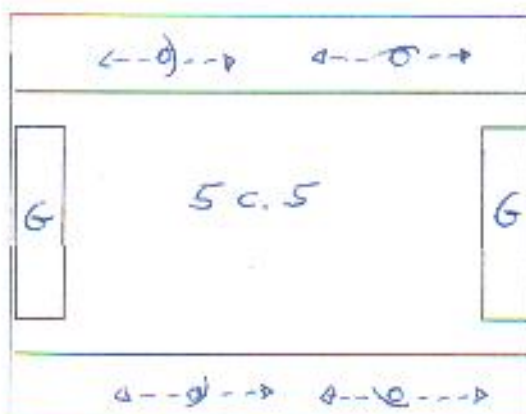
#### OBSERVATIONS;

- Bonne prise d'appuis.
- Bon choix de contrôle.

#### VARIANTES;

1. Varier la hauteur des ballons pour différents contrôles.

### D) JEU À THÈME : Jeu avec appuis et relance aérienne.



**Surface** de 40 par 50 m.

**Matériels;** Ballons (source de 12), but portable (1 pour 2 plateaux), plots (24) et dossards (5 + 5)

**Consignes;** Jeu libre dans l'axe à 5 contre 5 plus gardiens. Une équipe qui marque un but donne un point à l'équipe. Si une passe est faite à un des jokers en appuis dans les corridors latéraux et centre le ballon devant le but à l'équipe en attaque et marque de la tête = 10 points. Si il y a un contrôle poitrine, cuisse ou pied suivi d'un tir cadré le but = 5 points.

Durée  
20 min

#### OBSERVATIONS;

1. Utilisation de toute la surface de jeu par l'équipe en attaque.
2. Bonne utilisation des jokers pour bonifier un but.

#### VARIANTE;

Si trop difficile, les jokers peuvent prendre le ballon à la main. Et relancer à la main ou au pied comme un gardien de but.