

CAHIER DES JEUX

A REALISER quand une équipe ne joue pas
















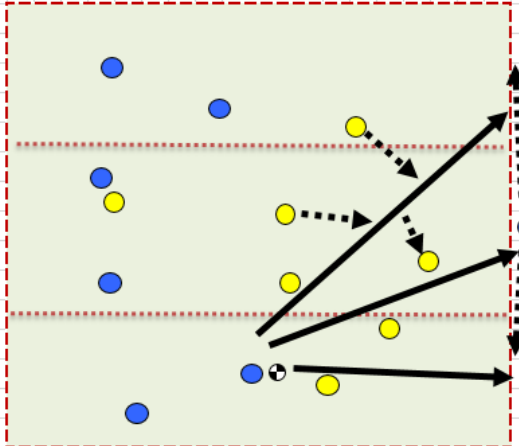
3ème phase U13F à 8



Samedi 7 mars 2026

[illegible]

Samedi 14 mars 2026

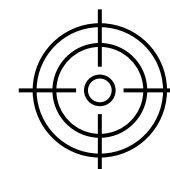
		Thème de séance : Se replacer sur l'axe ballon/but			U13					
Jeu	N°13	On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir						
		On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but						
		Matériel			Effectif					
		     	  			   				
				12	10					
		Déplacement joueur			Déplacement ballon			Déplacement joueurballon		
								66		
Partie	Tâche		Descriptif			Eléments pédagogiques				
Jeu	Objectifs :					Variables				
	Se placer et replacer sur l'axe ballon/but					1/ 3 passes avant de toucher le capitaine				
	But : Empêcher la passe aux capitaines					2/ Jeu long autorisé				
	Consignes :					Méthode pédagogique				
	Jeu au sol		Nbre de joueurs			ACTIVE				
	3 points si passe dans le couloir où se trouve le ballon		12			Laisser jouer - Observer - Questionner				
	1 point dans un autre couloir		Espaces			Veiller à ...				
		40x30			Couvrir son partenaire et réduire les angles de passe.					

Samedi 21 mars 2026

JONGLERIE ALTERNE

A réaliser avant la rencontre

- 1 jeune face à un 1 autre par numéro
- Le comptage est effectué par le joueur en attente
- Les joueurs, à tour de rôle, tentent d'atteindre l'objectif pendant 3'
- Le temps est géré par le responsable
- Départ ballon au sol
- Effectuer des jongles alternés Pied droit/ gauche ou (Pied gauche/Pied) sans aucune surface de rattrapage (les extérieurs ou intérieurs de pied ne sont pas des surfaces de rattrapage)
- Le nombre de jongleries pour chaque joueur est à reporter sur la feuille de Challenge (colonne Blessure)



50 Contacts

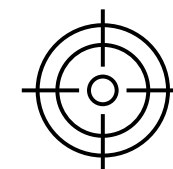


Samedi 28 mars 2026

JONGLERIE PIED FORT

A réaliser avant la rencontre

- 1 jeune face à un 1 autre par numéro
- Le comptage est effectué par le joueur en attente
- Les joueurs, à tour de rôle, tentent d'atteindre l'objectif pendant 3'
- Le temps est géré par le responsable
- Départ ballon au sol
- Effectuer des jongles avec son Pied Fort sans aucune surface de rattrapage (les extérieurs ou intérieurs de pied ne sont pas des surfaces de rattrapage)
- Le nombre de jongleries pour chaque joueur est à reporter sur la feuille de Challenge (colonne Blessure)



50 contacts

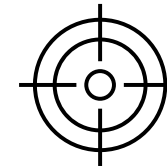


Samedi 4 avril 2026

Conduite de balle

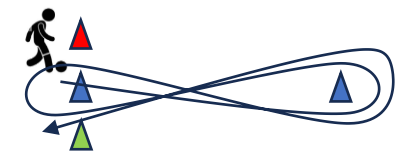
A réaliser avant la rencontre

- Test Chronométré
- Conduite de balle sur 5 m en 8
- 2 essais ,1 en partant à droite , l'autre en partant à gauche
- Le chronomètre démarre dès que le joueur touche le ballon
- Arrêt du chronomètre quand le joueur stoppe le ballon entre le plot et le piquet, après avoir fait un parcours en 8 entre les deux piquets
- Le résultat (meilleur temps du joueur sur les 2 essais) est à reporter sur la feuille de Challenge (colonne Blessure)



Réaliser la conduite le plus vite possible

Le test

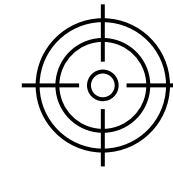


Samedi 30 mai 2026

JONGLERIE PIED FAIBLE

A réaliser avant la rencontre

- 1 jeune face à un 1 autre par numéro
- Le comptage est effectué par le joueur en attente
- Les joueurs, à tour de rôle, tentent d'atteindre l'objectif pendant 3'
- Le temps est géré par le responsable
- Départ ballon au sol
- Effectuer des jongles avec son Pied Fort sans aucune surface de rattrapage (les extérieurs ou intérieurs de pied ne sont pas des surfaces de rattrapage)
- Le nombre de jongleries pour chaque joueur est à reporter sur la feuille de Challenge (colonne Blessure)



50 contacts

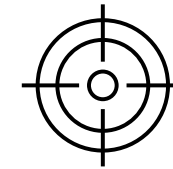


Samedi 6 juin 2026

JONGLERIE PIED FORT

A réaliser avant la rencontre

- 1 jeune face à un 1 autre par numéro
- Le comptage est effectué par le joueur en attente
- Les joueurs, à tour de rôle, tentent d'atteindre l'objectif pendant 3'
- Le temps est géré par le responsable
- Départ ballon au sol
- Effectuer des jongles avec son Pied Fort sans aucune surface de rattrapage (les extérieurs ou intérieurs de pied ne sont pas des surfaces de rattrapage)
- Le nombre de jongleries pour chaque joueur est à reporter sur la feuille de Challenge (colonne Blessure)



50 contacts

