

CAHIER DES JEUX

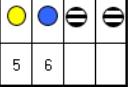
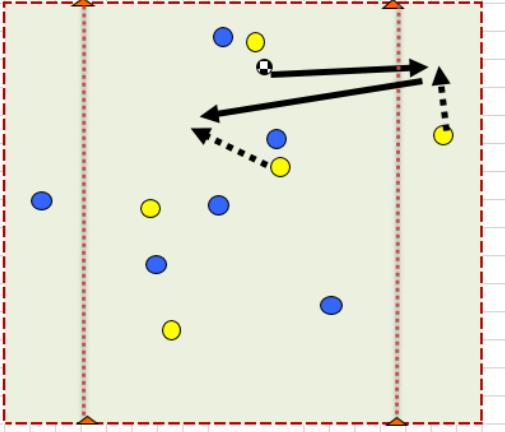
A REALISER quand une équipe ne joue pas



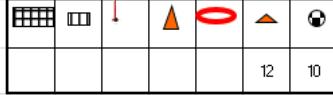
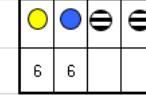
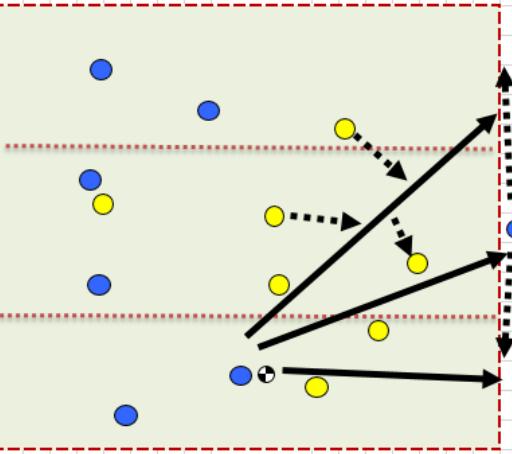
3ème phase U13F à 8



Samedi 7 mars 2026

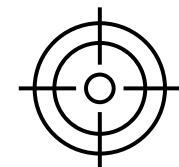
Jeu		Thème de séance : Avoir des solutions de passes			U13
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir			
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but			
Matériel		Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon	Effectif
10	10				 5 6
Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Jeu	Objectifs : Se démarquer pour offrir des solutions de passes But : Stopper la balle dans le camp adverse		Durée  12'	Variables Le soutien peut sortir de la zone, le passeur prend alors sa place	
	Consignes : Chaque équipe dispose d'un soutien inattaquable dans sa partie défensive Jeu libre Le soutien ne défend pas la zone (Penser à changer les soutiens toutes les 2')		Nbre de joueurs 6x5	Méthode pédagogique ACTIVE Laisser jouer - Observer - Questionner	
			Espaces 40x20	Veiller à Se sortir de l'alignement avec les défenseurs pour augmenter les solutions aux porteurs	

Samedi 14 mars 2026

Jeu		Thème de séance : Se replacer sur l'axe ballon/but			U13
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					
	→	→	~~~~→	
		12	10		
		Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon	
Effectif					
		6	6		
Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques		
Jeu	Objectifs : Se placer et replacer sur l'axe ballon/but		Durée 20'	Variables	
	But : Empêcher la passe aux capitaines			1/ 3 passes avant de toucher le capitaine	
	Consignes : Jeu au sol 3 points si passe dans le couloir où se trouve le ballon 1 point dans un autre couloir			2/ Jeu long autorisé	
Méthode pédagogique					
ACTIVE					
Laisser jouer - Observer - Questionner					
Veiller à -					
Couvrir son partenaire et réduire les angles de passe.					

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)

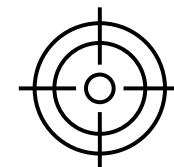


50 Contacts



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)

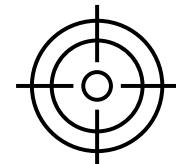


50 contacts



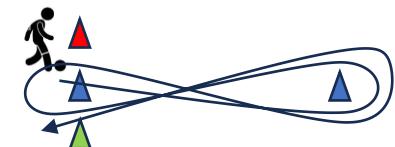
A réaliser avant la rencontre

- 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)



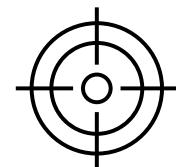
Réaliser la conduite le plus vite possible

Le test



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)

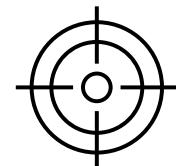


50 contacts



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

