














Phase de jeu	CONSERVER / PROGRESSER
Principe de jeu	Créer et utiliser des espaces
Thème	

NOM & Prénom:	BANSARD Jérémy		CATÉGORIE:	U12-U13	DATE:	10/01/2026
Impact Mental	-				+	
Impact Athlétique	-				+	

ORGANISATION						DESCRIPTIF						COMPOTEMENTS ATTENDUS			
Procédé d'entraînement			Méthode pédagogique			EFFECTIF			MATERIELS			Déplacement	<div>Se servir des bras pour renforcer l'équilibre. Cheville verrouillée au moment de l'impact pied ballon.</div>		
Echauffement			PMAA			<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	Conduite				
Charge d'entrainement						<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	Tir				
Durée TOTALE (Min)		12	RPE	Unités Arbitraires											
Temps de TRAVAIL		<div><div></div></div> 2	Nombre de RÉPÉTITION			4									
Temps de RÉCUPÉRATION		1	Mode de RÉCUPÉRATION		ACTIVE										
Objectif		S'échauffer et améliorer la maîtrise technique.													
But		Réaliser un maximum d'échanges en jonglerie en 2'.													
Consignes Règles		Un ballon pour deux dans la zone bleue. Chaque joueur dispose de 3 touches maximum pour passer le ballon à son partenaire. Toutes les surfaces sont autorisées. Si le ballon tombe, l'équipe repart à zéro. Veiller à challenger les équipes entre elles mais surtout à améliorer leur propre score lors du second essai.													
Variables		Changer les binômes. 2 touches maximum et têtes interdites.													
Transition (Perte)			Transition (Récupération)			<div><div><div>35x25</div></div></div>						Bilan			
												Posture		Remédiations	

ORGANISATION				DESCRIPTIF										COMPORTEMENTS ATTENDUS			
Procédé d'entraînement		Méthode pédagogique		EFFECTIF				MATERIELS				Déplacement	-->	Porteur de balle : jouer sur une partenaire démarqué (ayant du temps et de l'espace pour enchaîner) GB : Si on le trouve en soutien (jeu au pied) Variante Séquence il devient attaquant par 1 joueur adverse dans sa surface Pour marquer le GB est joueur cible on doit le trouver sur une prise de balle avec ses mains pour valider le point			
Jeu		PMAA		 7	 7	 2	 10	 2	 4	 8	Conduite	~~~~>					
Charge d'entrainement				 7	 7	 2	 10	 2	 4	 8	Tir	——>					
Durée TOTALE (Min)		12	RPE	Unités Arbitraires													
Temps de TRAVAIL		3	Nombre de RÉPÉTITION										3				
Temps de RÉCUPÉRATION		1	Mode de RÉCUPÉRATION		ACTIVE												
Objectif	Créer et utiliser les espaces.																
But	Marquer le plus de points en 3'. 1 point si GB adverse touché dans les pieds après un échange dans la zone bleue.																
Consignes Règles	7 contre 7 + 2GB. 2 touches maximum dans la zone bleue, libre à l'extérieur. Règles : pas de hors-jeu, pas de touches (relance à la main des GB), l'équipe qui marque conserve le ballon (relance au pied des GB). Veiller à équilibrer et structurer les équipes en 1-3-3 ou 1-3-1-2, à compter les points et valoriser les réussites et à challenger les deux équipes après chaque séquence (notion de défi).																
Variables	2 passes minimum à l'intérieur de la zone bleue pour valider le point.																
Transition (Perte)		Transition (Récupération)												Bilan			
														Posture		Remédiations	

ORGANISATION						DESCRIPTIF										COMPORTEMENTS ATTENDUS	
Procédé d'entraînement		Méthode pédagogique				EFFECTIF				MATERIELS				Déplacement	---	Jouer sur un partenaire démarqué (ayant du temps et de l'espace pour enchaîner). Non porteur : prendre de la distance avec le porteur de balle, mes autres partenaires et mes adversaires. GB : Départ Relance pied puis variante Relance à la main (source de balles avec le GB. Le GB peut apporter le surnombre en 4 c 2 en dehors de sa surface	
Situation		PMDT				 7  	 2  4 	Conduite									
Charge d'entraînement						 7  2	 10 	Tir									
Durée TOTALE (Min)	12	RPE		Unités Arbitraires													

COMPOTEMENTS ATTENDUS	
Jouer sur un partenaire démarqué (ayant du temps et de l'espace pour enchaîner).	
Non porteur : prendre de la distance avec le porteur de balle, mes autres partenaires et mes adversaires.	
GB : Départ Relance pied puis variante Relance à la main (source de balles avec le GB). Le GB peut apporter le surnombre en 4 c 2 en dehors de sa surface	
Critères de réalisation	
Critères de réussite	
Bilan	
Posture	Remédiations

ORGANISATION										DESCRIPTIF										COMPORTEMENTS ATTENDUS			
Procédé d'entraînement				Méthode pédagogique						EFFECTIF					MATERIELS					Déplacement	---	Jouer sur un partenaire démarqué.	
Exercice				PME														Conduite	~~~~~	Non porteur : prendre de la distance avec le porteur de balle			
Charge d'entraînement																		Tir	————>				
Durée TOTALE (Min)		12		RPE		Unités Arbitraires																	
Temps de TRAVAIL		2		Nombre de RÉPÉTITION				4															
Temps de RÉCUPÉRATION		1		Mode de RÉCUPÉRATION				ACTIVE															
Objectif		Créer et utiliser les espaces.																					
But		Marquer																					
Consignes Règles		Séquence 1 : jeu libre 7 contre 7 deux touches dans la zone bleue Séquence 2 : jeu libre et buts comptent double dans les deux dernières minutes.																					
Variables		But validé si toute l'équipe a franchi la médiane.																					
Transition (Perte)				Transition (Récupération)																Bilan			
																				Posture		Remédiations	
Evaluation		Indice Plaisir		Indice Performance		Indice Efforts				Indice Plaisir		Indice Performance		Indice Efforts				Evaluation de l'entrainement				Observations	
Echelle de perception		0		0		0				0		0		0				Mise en route				Effectif présent	



Evaluation de l'entraînement	
Mise en route	
Compréhension des consignes	
Engagement dans l'entraînement	
Qualité de la réalisation	

Observations	
Effectif présent	



Implication dans le groupe		
----------------------------	--	--