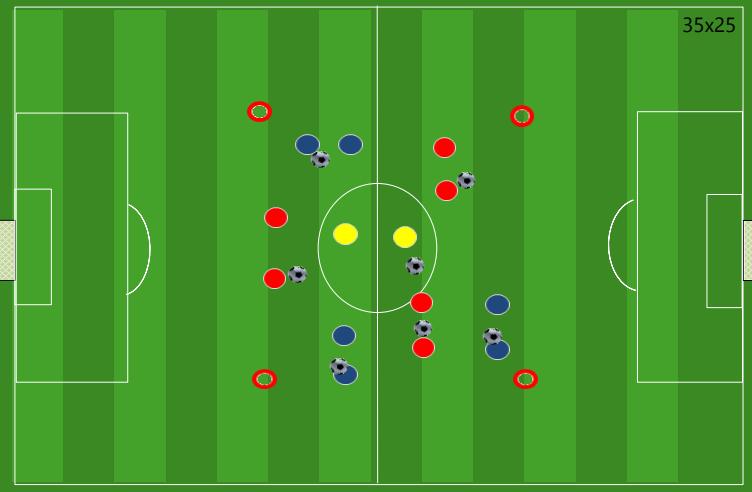




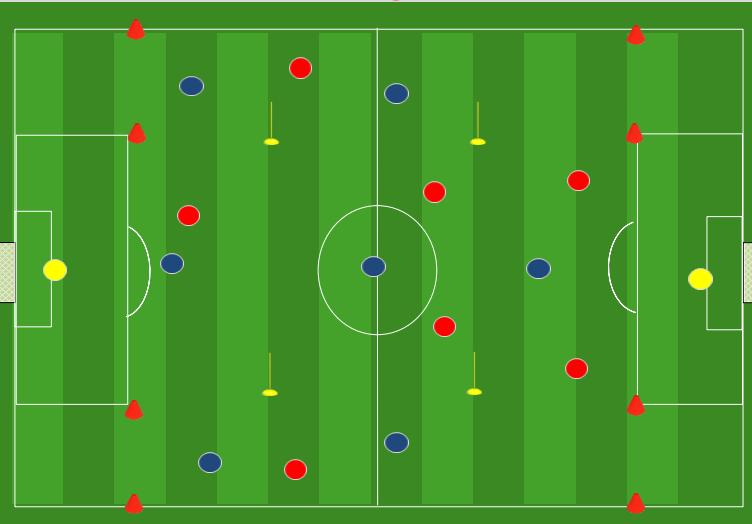
Phase de jeu	CONSERVER / PROGRESSER		
Principe de jeu	Créer et utiliser des espaces		
Thème			

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

ORGANISATION				DESCRIPTIF				COMPORTEMENTS ATTENDUS	
Procédé d'entraînement		Méthode pédagogique		EFFECTIF		MATERIELS		Déplacement	
Echauffement		PMAA		● 7	● 7	● 2	● 8	→	Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.
Charge d'entraînement				● 7	● 7	● 2	● 8	→	Cheville verrouillée au moment de l'impact pied ballon.
Durée TOTALE (Min)	12	RPE	Unités Arbitraires						
Temps de TRAVAIL	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)								



ORGANISATION				DESCRIPTIF				COMPORTEMENTS ATTENDUS	
Procédé d'entraînement		Méthode pédagogique		EFFECTIF		MATERIELS		Déplacement	
Jeu		PMAA		● 7	● 7	● 2	● 10	→	Porteur de balle : jouer sur une partenaire démarquée (ayant du temps et de l'espace pour enchaîner)
Charge d'entraînement				● 7	● 7	● 2	● 8	→	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
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)								



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).				
Situation		PMDT			7	7	2	4	Conduite	Non porteur : prendre de la distance avec le porteur de balle, mes autres partenaires et mes adversaires.				
Charge d'entraînement			7	2	10	1	4	0	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 le plus de points en 2'. Attaquants : 1 point en stop balle après un échange au moins dans la zone bleue. Défenseur : 1 point si GB ou joueur côté trouvé après au moins un échange.													
Consignes Règles	2 ateliers en 3 contre 2 + GB. Relance du GB au pied aléatoirement sur un des 3 joueurs bleus, libre à l'extérieur. Règles : pas de hors-jeu, pas de touches. 1-2-2													
Variables	2 passes minimum à l'intérieur de la zone bleue pour valider le point. Passer en 4 contre 3.													
Transition (Perte)	Transition (Récupération)													

ORGANISATION			DESCRIPTIF						COMPORTEMENTS ATTENDUS					
Procédé d'entraînement		Méthode pédagogique			EFFECTIF		MATERIELS		Déplacement	→ Jouer sur un partenaire démarqué.				
Exercice		PME			7	7	2	0	Conduite	Non porteur : prendre de la distance avec le porteur de balle				
Charge d'entraînement			7	2	10	1	4	0	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)													

Evaluation			Indice Plaisir	Indice Performance	Indice Efforts	Indice Plaisir	Indice Performance	Indice Efforts	Evaluation de l'entraînement		Observations
Echelle de perception			0	0	0	0	0	0	Evaluation de l'entraînement		Observations
Perception Joueur	10	9	8	7	6	5	4	3	Mise en route		Effectif présent
Perception Entraineur	10	9	8	7	6	5	4	3	Compréhension des consignes		
									Engagement dans l'entraînement		
									Qualité de la réalisation		



Implication dans le groupe