

# Ateliers Techniques Jeunes

Tome 1

Situations pédagogiques à dominantes motrice et technique

Pour les catégories « moins de 7 ans, moins de 9 ans et moins de 11 ans »





# A.T.J N° 2 - MOINS DE 9 ANS = THEME : MOTRICITE – GESTUELLE - CONTACT

**OBJECTIFS :** Amélioration jeu au pied, de la passe et des attitudes au combat

## DISPOSITIF

9 cônes

3 protections de poteaux

1 boudin de plaquage

2 ballons

3 éducateurs

Terrain : de la ligne d'en-but à la ligne des 22 m et de la ligne de touche à 10 m de cette ligne

## PHASES DE L'EXERCICE

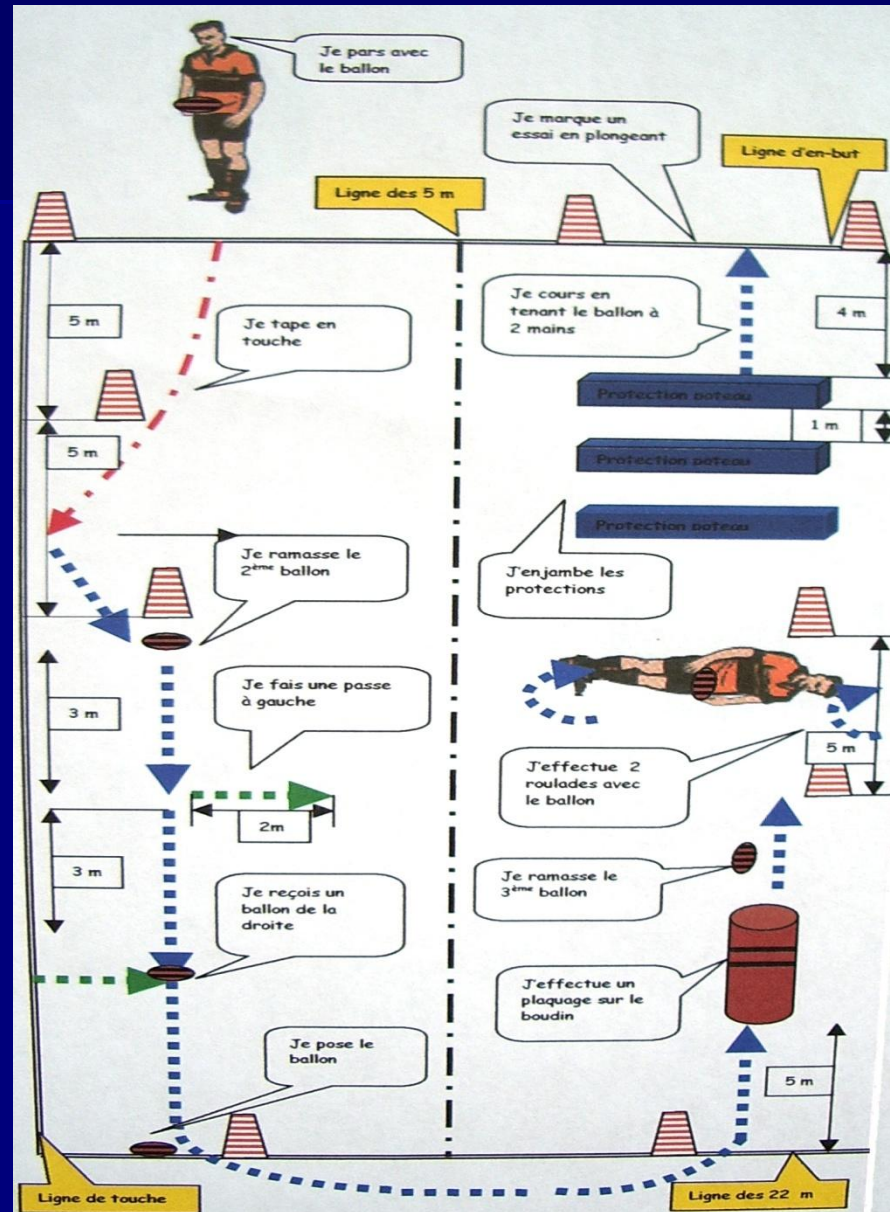
- Départ de la ligne d'en-but ballon en mains
- Taper en touche entre 5 et 10 m
- Aux 10m ramasser le 2<sup>ème</sup> ballon
- Courir sur 3 m
- Faire une passe à 2m à gauche
- Courir sur 3m et recevoir 1 passe de droite
- Poser le ballon sur la ligne des 22m, passer derrière les cônes
- Courir sur 5m et plaquer le boudin à la hauteur du marquage
- Ramasser un ballon 2m derrière
- Courir sur 3m avec le ballon
- Faire 2 roulades avec le ballon
- Enjamber les protections
- Courir 4m et marquer 1 essai en plongeant dans l'en-but

## REGLES ET CONSIGNES

- Marquer
- Respecter les tâches à effectuer leur ordre et l'espace délimité

## EVALUATION

- Ramasser et marquer sans échapper le ballon
- Slalomer en changeant le ballon de bras
- Contrôler le ballon en dribbling
- Atteindre la cible au pied
- Exercice chronométré



# A.T.J N° 3 - MOINS DE 9 ANS = THEME : MOTRICITE – CONTACT – JEU AU PIED

**OBJECTIFS :** Amélioration de la gestuelle pied et main, jeu au contact

## DISPOSITIF

- 6 cerceaux
- 8 cônes
- 3 ballons
- 2 boudins de plaquage
- 3 éducateurs

**Terrain :** de la ligne d'en-but à la ligne des 22 m et de la ligne de touche à 10 m de cette ligne

## PHASES DE L'EXERCICE

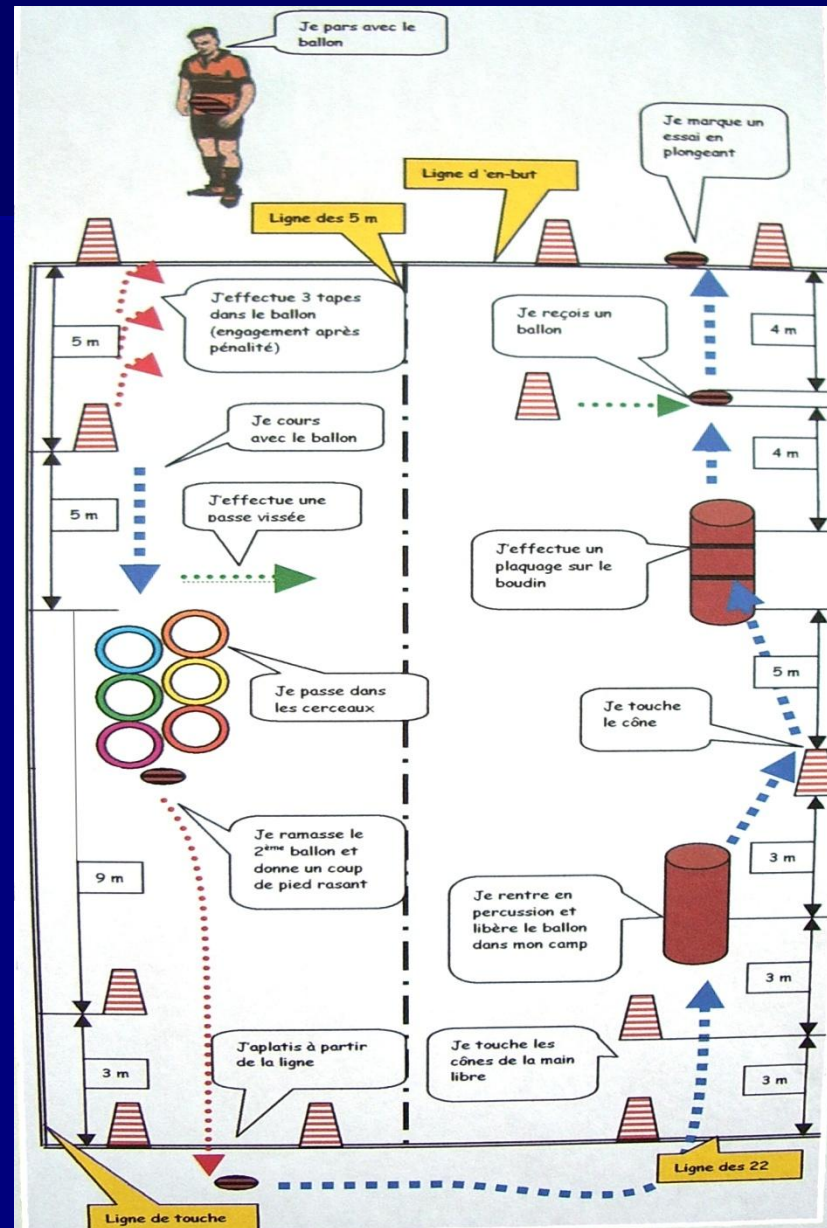
- Départ de la ligne d'en-but
- Sur 5m, faire 3 tapes dans le ballon (coup de pied  $\frac{1}{2}$  mêlée, ballon décollé)
- A 5m, poser le ballon et faire 1 passe vissée de 3m (gauche ou droite)
- Passer dans les cerceaux (1 pied dans chaque cerceau à cloche pied)
- Ramasser 1 ballon et donner 1 coup de pied rasant qui doit dépasser le cône
- Suivre le ballon et aplatir à partir de la ligne
- Contourner les cônes
- Toucher les cônes avec une main
- Percuter le boudin et libérer le ballon dans son camp
- Toucher le cône avec 1 main
- Plaquer le boudin
- Recevoir 1 passe
- Aplatir en plongeant dans l'en-but

## REGLES ET CONSIGNES

- Marquer
- Respecter les tâches à effectuer leur ordre et l'espace délimité

## BUT DE L'EXERCICE

- Contrôler le ballon, main et au pied
- Ramasser et marquer sans échapper le ballon
- La passe
- Le plaquage : dos plat, tête relevée, serrage des bras, tomber avec le boudin
- La percussion dos plat, la course en avant (accélération), du bas vers le haut
- Exercice chronométré



# Parcours moins de 9 ans n°1

Club :

## Système de notation :

- Entourer le nombre de points si l'action est mal réalisée
- Faire le total sur 20
- Reporter les temps
- Reporter le meilleur temps réalisé ( utilisé pour les cas d'égalité )

Actions	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4
Ballon échappé à la prise	-1	-1	-1	-1
Pas de changement de bras lors du slalom	-1	-1	-1	-1
Mauvais placement du corps lors de la percussion				
Tête baissée	-1	-1	-1	-1
Dos rond	-1	-1	-1	-1
Jambes tendues	-1	-1	-1	-1
Mauvaise libération du ballon	-1	-1	-1	-1
Ballon échappé à la prise	-1	-1	-1	-1
Mauvais contrôle du ballon pendant le dribbling	-1	-1	-1	-1
Cible ratée lors du jeu au pied	-2	-2	-2	-2
Ne marque pas				
<b>total (sur 20)</b>				
<b>temps réalisés</b>				
<b>meilleur temps de l'équipe</b>				

# Parcours moins de 9 ans n°2

Club :

## Système de notation :

- Entourer le nombre de points si l'action est mal réalisée
- Faire le total sur 20
- Reporter les temps
- Reporter le meilleur temps réalisé ( utilisé pour les cas d'égalité )

Actions	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4
Touche non trouvée (ou trouvée avant le plot)	-1	-1	-1	-1
Passe manquée (n'arrive pas ou en avant)	-1	-1	-1	-1
Ballon échappé sur la réception après passe	-1	-1	-1	-1
Mauvais placement du corps lors du placage				
Tête baissée et non engagée sur le côté	-1	-1	-1	-1
Dos rond	-1	-1	-1	-1
Jambes tendues	-1	-1	-1	-1
Ballon échappé lors d'une des deux roulades	-1	-1	-1	-1
Roulades non-conformes (l'une ou l'autre n'est pas une roulade de type Judoka)	-1	-1	-1	-1
Ballon tenu à une main lors des sauts	-1	-1	-1	-1
Ballon échappé en marquant	-1	-1	-1	-1
<b>total (sur 20)</b>				
<b>temps réalisés</b>				
<b>meilleur temps de l'équipe</b>				

# Parcours moins de 9 ans n°3

Club :

## Système de notation :

- Entourer le nombre de points si l'action est mal réalisée
- Faire le total sur 20
- Reporter les temps
- Reporter le meilleur temps réalisé ( utilisé pour les cas d'égalité )

Actions	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4
<b>ballon échappé sur remise en jeu:</b>				
une fois	-1	-1	-1	-1
deux fois	-2	-2	-2	-2
trois fois	-3	-3	-3	-3
<b>passe vissée mal réalisée:</b>				
ne tourne pas (du bon côté)	-1	-1	-1	-1
n'atteint pas la cible				
<b>coup de pied rasant mal réalisé:</b>				
n'est pas rasant				
n'atteint pas la cible	-2	-2	-2	-2
sort du terrain				
ballon non aplati dans l'en-but	-1	-1	-1	-1
libération au sol (le corps ne fait pas écran)	-1	-1	-1	-1
mauvais placement du corps sur plaquage:	-1	-1	-1	-1
dos rond				
tête baissée	-2	-2	-2	-2
jambes non fléchies				
bras non serrés				
ballon échappé sur la passe	-1	-1	-1	-1
ballon échappé en marquant	-1	-1	-1	-1
<b>total (sur 20)</b>				
<b>temps réalisés</b>				
<b>meilleur temps de l'équipe</b>				

# Parcours moins de 11 ans n°2

## Système de notation :

- Entourer le nombre de points si l'action est mal réalisée
- Faire le total sur 20
- Reporter les temps
- Reporter le meilleur temps réalisé ( utilisé pour les cas d'égalité )

Club :

Actions	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4
<b>ballon échappé sur remise en jeu:</b>				
une fois	-1	-1	-1	-1
deux fois	-2	-2	-2	-2
trois fois	-3	-3	-3	-3
<b>passe vissée mal réalisée:</b>				
ne tourne pas (du bon côté)	-1	-1	-1	-1
n'atteint pas la cible				
<b>coup de pied rasant mal réalisé:</b>				
n'est pas rasant				
n'atteint pas la cible	-2	-2	-2	-2
sort du terrain				
ballon non aplati dans l'en-but	-1	-1	-1	-1
libération au sol (le corps ne fait pas écran)	-1	-1	-1	-1
mauvais placement du corps sur plaquage:	-1	-1	-1	-1
dos rond				
tête baissée	-2	-2	-2	-2
jambes non fléchies				
bras non serrés				
ballon échappé sur la passe	-1	-1	-1	-1
ballon échappé en marquant	-1	-1	-1	-1
<b>total (sur 20)</b>				
<b>temps réalisés</b>				
<b>meilleur temps de l'équipe</b>				

## Ont participé à la recherche des exercices de cette plaquette :

Michel Billard	Autun
Jean Pasquereau	"
Freddy Vary	Bourbon-Lancy
Emmanuel Dubillard	Buxy
René Guillard	"
Xavier Merle	"
Nathalie Ponthon	"
Henri Ronaux	Chagny
Claude Jaboulay	Chalon sur Saône
Dante Laugerotte	"
Olivier Pardon	"
J.P. Caillot	Châtenoy
Stéphane Legroux	"
Michel Dubost	Cluny
André Boulanger	Digoin
Jean Paul Comte	"
Norbert Bonnevie	Le Creusot
Pascal Casareales	"
André Ferrari	"
Sylvain Guyon-Robert	"
Josiane Joly-Perrin	Mâcon
Thibault Martin	"
Hélène Ponsard	"
Sébastien Gros	Montchanin
Philippe Chastanet	Tournus
Bernard Laborier	"



Avec l'approbation et la reconnaissance technique  
de Jean Claude Skréla (DTN) le 18/02/05

La conception et la mise en page ont été réalisées par :

Régis Parot (CSD 71) et Régis Béraud (Président CSD 71)

Vidéo : Thibaut Tatry