

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° 1 - MOINS DE 7 ANS = THEME : MOTRICITE

OBJECTIFS : Avancer - Plaquer - Dribbling - Ramasser le ballon - Course - Marquer

DISPOSITIF

8 cônes
1 boudin de plaquage
2 ballons
3 éducateurs

PHASES DE L'EXERCICE

- Départ
- Plaquage sur le boudin
(délimiter une hauteur maxi de Plaquage avec 2 bandes de scotch)
- Récupération du ballon au pied
- Dribbling entre les cônes
- Ramassage du ballon
- Marquer en coin

REGLES ET CONSIGNES

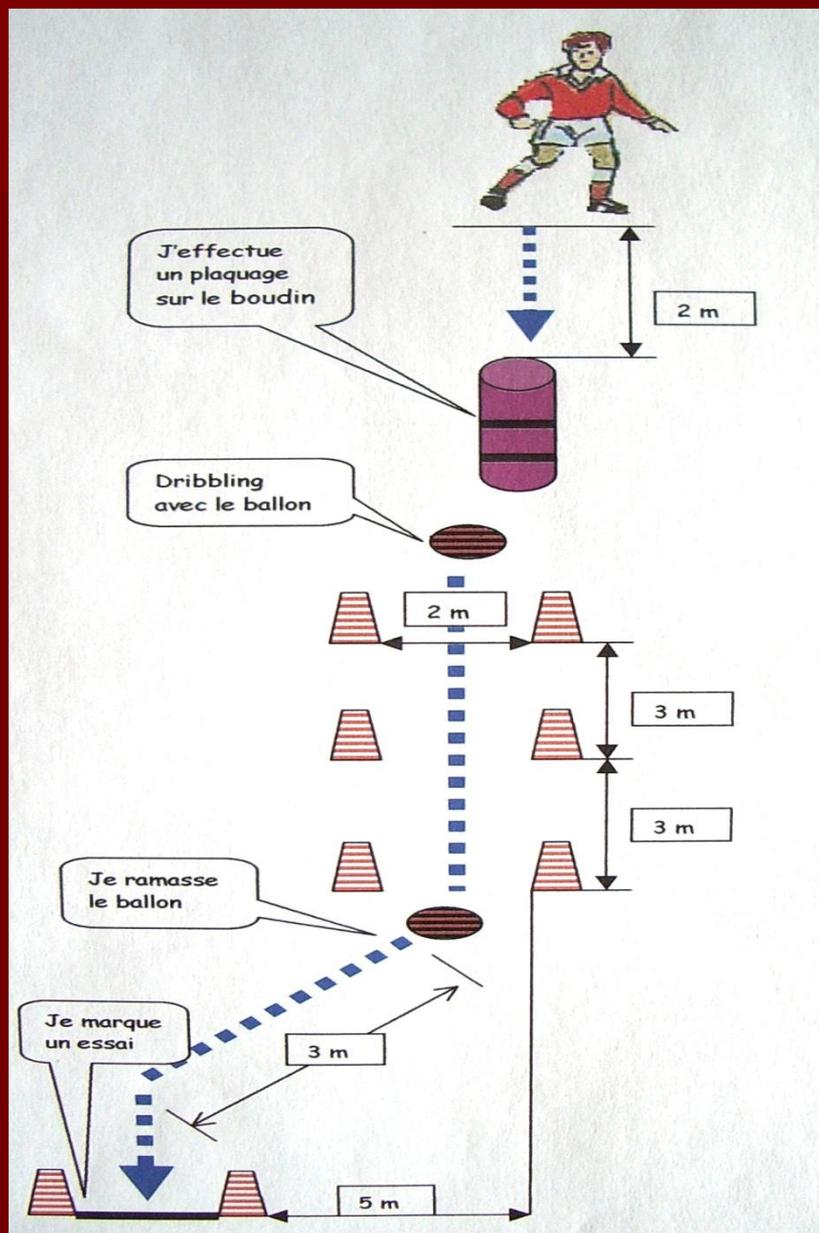
Respecter les consignes de sécurité sur le plaquage

BUT DE L'EXERCICE

Marquer un essai en coin

EVALUATION

- Placage : dos plat, tête relevée, tomber avec le boudin
- Ramasser et marquer sans échapper le ballon
- Exercice chronométré



A.T.J N° 2 - MOINS DE 7 ANS = THEME : MOTRICITE

OBJECTIFS : Avancer - Plaquer - Dribbling - Ramasser le ballon - Course - Marquer

DISPOSITIF

- 8 cônes
- 1 boudin de plaquage
- 1 protection de poteau
- 2 ballons
- 3 éducateurs

PHASES DE L'EXERCICE

- Départ sans ballon
- Course sur 3 m
- Ramassage du ballon
- Course sur 4 m avec le ballon
- Saut avec le ballon sur les cônes
- Percussion sur le boudin puis libération du ballon dans son camp
- Course en marche arrière sur 3 m

REGLES ET CONSIGNES

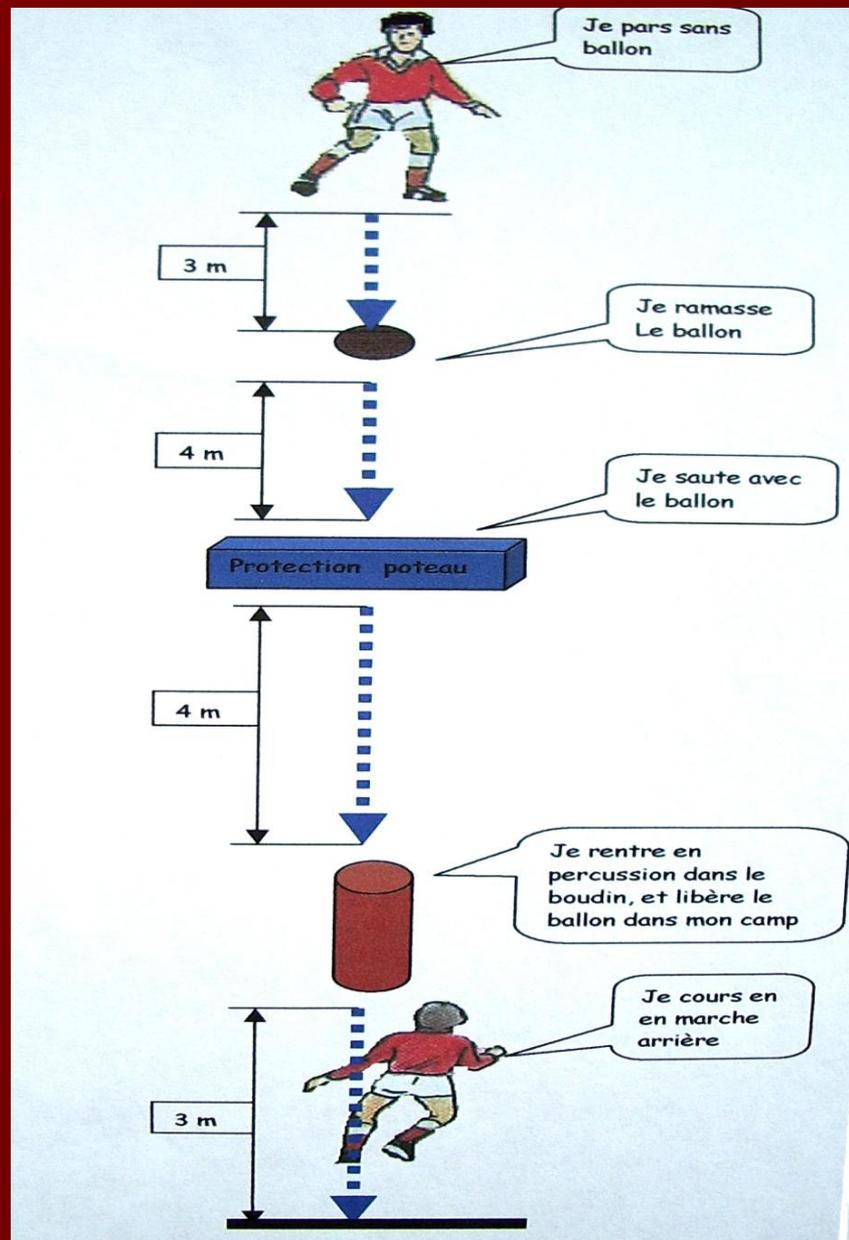
- Marquer
- Respecter les actions suivant les zones

BUT DE L'EXERCICE

Être capable d'enchaîner différentes tâches, le plus vite possible

EVALUATION

- Ramasser et marquer sans échapper le ballon
- Percussion (de haut en bas, ballon protégé)
- Exercice chronométré



A.T.J N° 3 - MOINS DE 7 ANS = THEME : MANIPULATION DU BALLON

OBJECTIFS : Adresse - Utilisation du ballon

DISPOSITIF

- 8 cônes
- 1 chronomètre
- 2 ballons
- 3 éducateurs



PHASES DE L'EXERCICE

- Départ ramassage du ballon
- Passage du ballon autour du corps, entre les jambes
- Jeter le ballon à hauteur
- Récupérer le ballon
- Course sur 2 m
- Roulade avec le ballon
- Course de 3 x 2 m en slalomant
- Course de 2 m
- Marquer un essai en plongeant

REGLES ET CONSIGNES

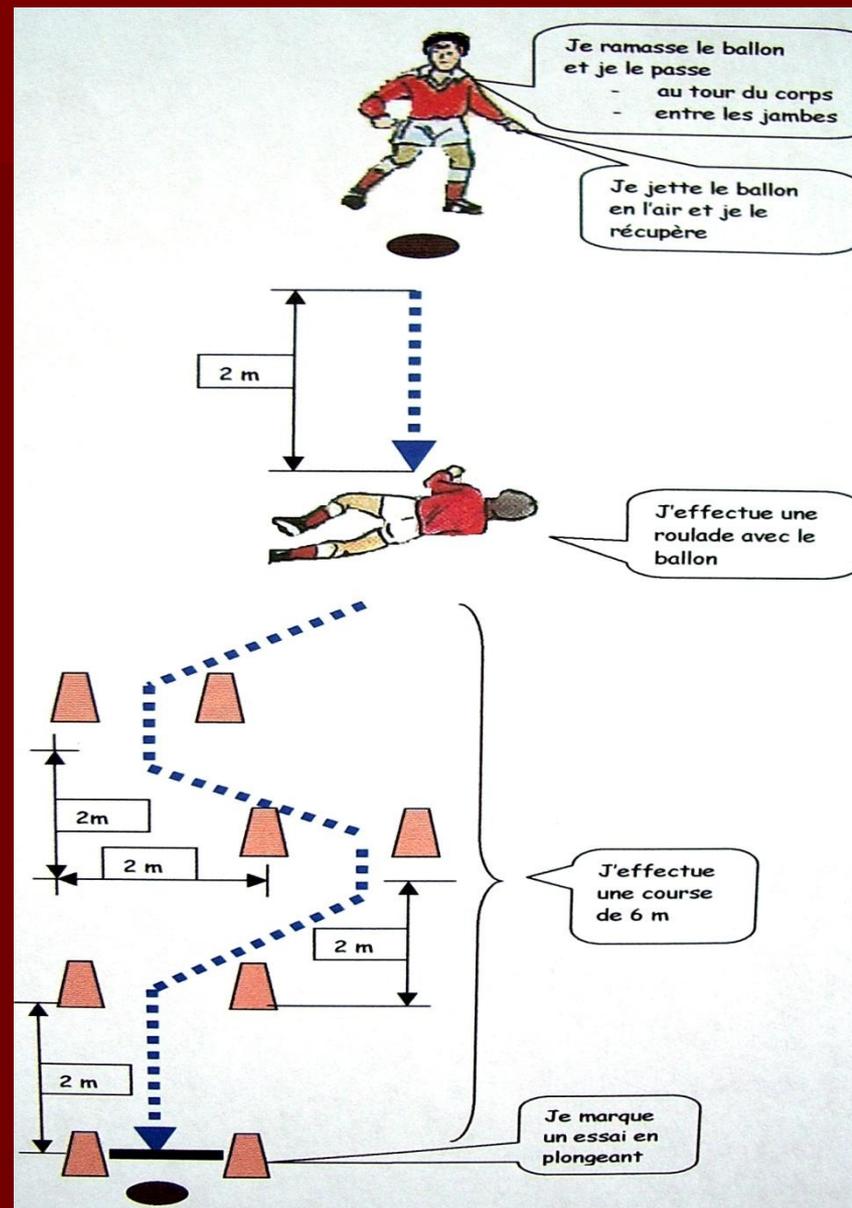
- Marquer
- Effectuer les différentes tâches

BUT DE L'EXERCICE

Enchaîner les tâches le plus vite possible

EVALUATION

- Ramasser et marquer sans échapper le ballon
- Roulade judoka (sur l'épaule)
- Exercice chronométré



A.T.J N° 4 - MOINS DE 7 ANS = THEME : MANIPULATION DU BALLON

OBJECTIFS : Avancer, slalomer, percuter et dribbler

DISPOSITIF

- 10 cônes
- 1 chronomètre
- 2 ballons
- 1 boudin de plaquage
- 3 éducateurs



PHASES DE L'EXERCICE

- Départ par course sur 2 m
- L'éducateur tend le ballon
- Prise du ballon, slalom entre les cônes
- Récupérer le ballon
- Percussion, libération du ballon
- Dribbling sur 3 m avec le 2^{ème} ballon
- Marquer un essai en plongeant sur le ballon

REGLES ET CONSIGNES

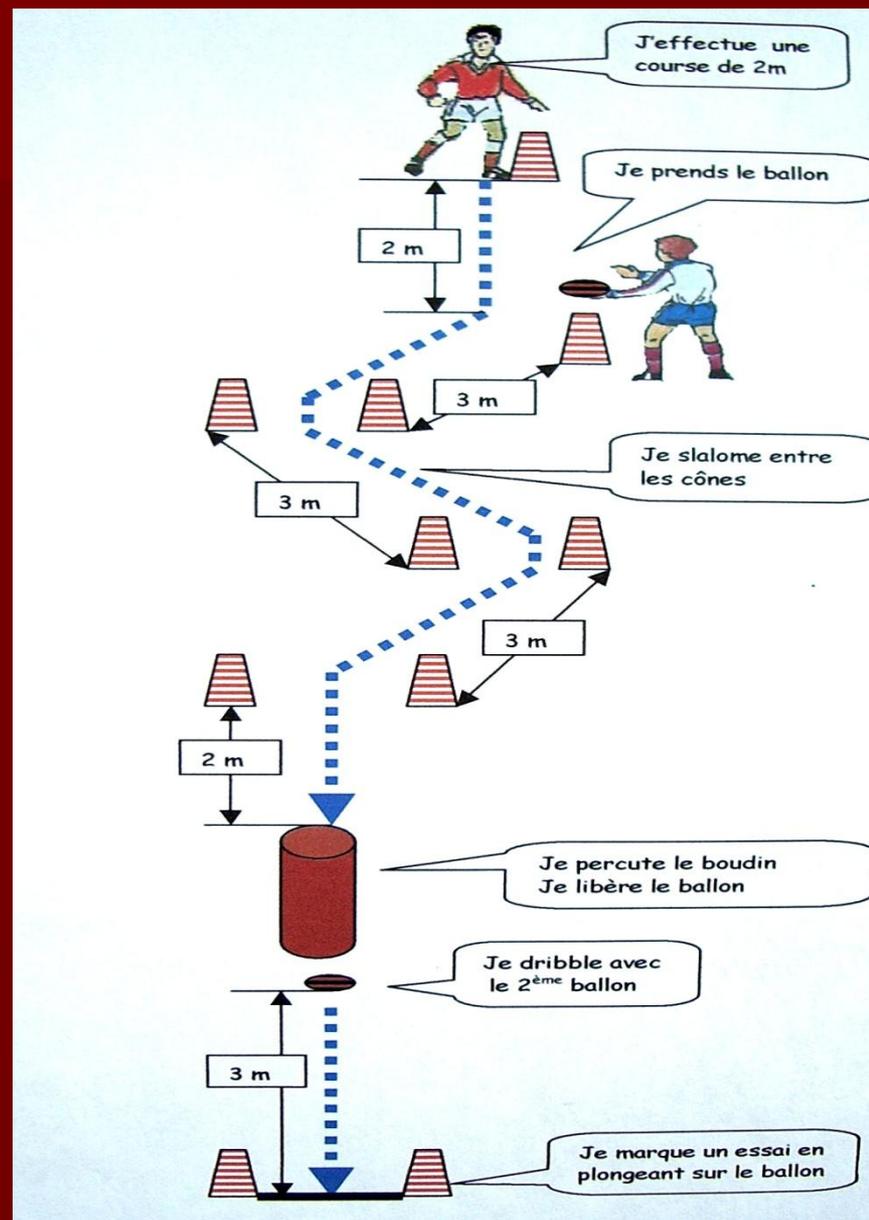
- Marquer
- Effectuer les différentes tâches

BUT DE L'EXERCICE

Enchaîner les tâches le plus vite possible

EVALUATION

- Ramasser et marquer sans échapper le ballon
- Percussion de haut en bas, ballon protégé
- Contrôler le ballon en dribbling
- Exercice chronométré



Parcours moins de 7 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
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
Mauvais contrôle du ballon pendant le dribbling (coup de pied trop long ou sortie des balises)	-2	-2	-2	-2
Ballon échappé en le ramassant	-2	-2	-2	-2
Déplacement en marchand	-1	-1	-1	-1
Ballon échappé en marquant	-2	-2	-2	-2
total (sur 20)				
temps réalisés				
meilleur temps de l'équipe				

Parcours moins de 7 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
ballon échappé	-2	-2	-2	-2
sauter en tenant le ballon à deux mains	-2	-2	-2	-2
percussion avec l'épaule opposée au ballon	-2	-2	-2	-2
libération au sol (le corps ne fait pas écran)	-2	-2	-2	-2
courir en arrière sans tomber	-2	-2	-2	-2
total (sur 20)				
temps réalisés				
meilleur temps de l'équipe				

Parcours moins de 7 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
Ballon échappé lors de la manipulation	-2	-2	-2	-2
Ballon échappé lors de la réception	-2	-2	-2	-2
Ballon échappé lors de la roulade	-2	-2	-2	-2
Pas de changement de bras lors du slalom	-2	-2	-2	-2
Ballon échappé en marquant	-2	-2	-2	-2
total (sur 20)				
temps réalisés				
meilleur temps de l'équipe				

Parcours moins de 7 ans n°4

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	-2	-2	-2	-2
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	-2	-2	-2	-2
Mauvais contrôle du ballon pendant le dribbling	-1	-1	-1	-1
Ballon échappé en marquant	-1	-1	-1	-1
total (sur 20)				
temps réalisés				
meilleur temps de l'équipe				

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