



560207 - PENYA BLAUGRANA VANDOEUVRE LORRAINE

"Contrat Evolutif U7/U9"

ACTION

Nom de l'action

"Contrat Evolutif U7/U9"

Date de l'action

15/10/2024

Public cible

U6-U9

Nombre de participants

25

Thème de l'action

Règles du jeu & Arbitrage

Descriptif de l'action

Mardi 15/10/2024 : Entraînement U7/U9 de 17h30 à 19h, nous avons 24 joueurs présents lors de la séance. Nous divisons le groupe en 2, un groupe avec Valérie, responsable de la catégorie et un groupe avec moi pour ce projet de "Contrat Evolutif". Les jeunes découvrent et apprennent ce qu'est le jonglage, la technique à réaliser grâce à des consignes, des objectifs donnés. (voir PJ). Pour chaque consigne validée = 1pt par joueur. Nous réalisons cet atelier de jonglage durant 12min puis nous échangeons les groupes pour que les 24 enfants puissent le faire. Sur le temps donné, 12min, ils ont réalisé entre 6 et 9 consignes en moyenne par enfant. Temps d'échange à la fin avec les jeunes pour qu'ils puissent me dire le total de point.

Photo(s)



Programme Educatif Fédéral

- Saison 2024/2025 -

“CONTRAT EVOLUTIF U7/U9”





	Indiquez le nom de votre club
LIGUE	GRAND EST
DISTRICT	MEURTHE ET MOSELLE
CLUB	PENYA BLAUGRANA



U6/U9



U11/U13



BÉNÉVOLES



**AUTRE ENTITÉ
EXTERIEUR***

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez



Choix de la thématique

Mettre une croix
dans la case

	Santé	
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	X
	Culture foot	



Expliquez le détail de votre action	
NOM DE L'ACTION	"CONTRAT ÉVOLUTIF U7/U9
DATE DE L'ACTION	15/10/2024
NBRE DE PARTICIPANTS	24 joueurs U7 à U9 + 1 éducateur

Rédigez un résumé de l'action en pensant à préciser le(s) public(s) cible(s), l'implication d'acteurs extérieurs, etc...
Vous pouvez également intégrer le lien d'une éventuelle publication spécifique à votre action sur votre site internet ou vos réseaux sociaux.

RÉSUMÉ

Mardi 15/10/2024 :

Entraînement U7/U9 de 17h30 à 19h, nous avons 24 joueurs présents lors de la séance. Nous divisons le groupe en 2, un groupe avec Valérie, responsable de la catégorie et un groupe avec moi pour ce projet de "Contrat Evolutif".

Les jeunes découvrent et apprennent ce qu'est le jonglage, la technique à réaliser grâce à des consignes, des objectifs donnés. (voir PJ).

Pour chaque consigne validée = 1pt par joueur. Nous réalisons cet atelier de jonglage durant 10min puis nous échangeons les groupes pour que les 24 enfants puissent le faire.

Sur le temps donné, 12min, ils ont réalisé entre 6 et 9 consignes en moyenne par enfant. Temps d'échange à la fin avec les jeunes pour qu'ils puissent me dire le total de point.



LE CONTRAT EVOLUTIF U7 / U9		VOTRE LOGO ICI
Niveau	Contrat à Réaliser	
1	Main + Pied Fort + Main (A FAIRE 10 FOIS)	
2	Main + 2 contacts Pied Fort + Main (A FAIRE 5 FOIS)	
3	Main + 3 contacts Pied Fort + Main (A FAIRE 3 FOIS)	
4	Main + Pied Faible + Main (A FAIRE 10 FOIS)	
5	Main + 2 contacts Pied Faible + Main (A FAIRE 3 FOIS)	
6	Main + 5 contacts Pied Fort + Main	
7	4 contacts Pied Fort	
8	2 contacts Pied Faible	
9	5 contacts Pied Fort	
10	3 contacts Pied Faible	
11	Main + Cuisse + Main	
12	Main + 2 contacts Cuisse + Main	
13	2 contacts Pied Fort + 1 contact Cuisse	
14	3 contacts Pied Fort + 2 contacts Cuisse	
15	Main + Tête + Main	
16	10 contacts Pied Fort	
17	5 contacts Pied Faible	
18	10 contacts alternés Pied Fort, Pied Faible	
19	20 contacts Pied Fort	
20	10 contacts Pied Faible	

JONGLAGE – LE CONTRAT EVOLUTIF

BUT DU JEU

- En douze minutes, aller le plus loin possible dans le contrat évolutif

REGLES

- Chaque joueur a son ballon
- On passe une étape dès qu'on la réussit à deux reprises
- A chaque étape franchie, on vient lire sur le papier le prochain contrat à effectuer

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Manipuler le ballon près de soi
- Utiliser la bonne surface du pied pour jongler
- Rester en équilibre tout en jonglant
- Être capable de mettre les bons appuis au sol pour enchaîner
- Avoir une bonne lecture de trajectoire





