



Le plan de séance U9 en 4 parties

PARTIE	DUREE	OBJECTIFS SPECIFIQUES	PROCEDES D'ENTRAINEMENTS	METHODES PEDAGOGIQUES
1	10 à 15'	Découvrir les capacités de coordination motrice	Les jeux d'éveil Les exercices de coordination Les jonglages	Pédagogie active/Directive
2	10 à 15'	Découvrir les principes de jeu	Les jeux Les procédés complémentaires	Pédagogie active
5' : HYDRATATION – RECUPERATION – EXPRESSION LIBRE				
3	10 à 15'	Découvrir les comportements attendus collectifs et individuels	Les situations	Pédagogie active
		Découvrir les gestes techniques	Les exercices techniques analytiques	Pédagogie Directive
5' : HYDRATATION – RECUPERATION – EXPRESSION LIBRE				
4	10 à 15'	Transférer les apprentissages	Les jeux ou match	Pédagogie active
5' : BILAN DE LA SEANCE : PLAISIR – OBJECTIFS - CONCENTRATION				

