

Thème: Améliorer la phase de déséquilibrer Finir dans relation des joueurs excentrés et attaquants **Effectif: 22**

| DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE | COMPORTEMENTS ATTENDUS | DESCRIPTIF | BUT / CONSIGNES | CRITÈRES... |
|---|--|--|---|--|
| Organisation DURÉE TOTALE: 20' Tps de TRAVAIL: 6' Tps de RÉCUP.: 1' Nbre de RÉPÉT.: 3 Nbre de SÉRIES: 1 Procédé d'entr. EXERCICE: <input type="checkbox"/> SITUATION: <input checked="" type="checkbox"/> JEU: <input checked="" type="checkbox"/> AUTRE: <input type="checkbox"/> Méthode péda. P.M.D.T.: <input type="checkbox"/> P.M.A.A.: <input checked="" type="checkbox"/> P.M.E.: <input type="checkbox"/> | Fixer les 4 défenseurs dans l'axe par les 3 attaquants pour libérer les côtés. Equilibre par les centraux, le 6, un latéral voire un relayeur Starter sur le temps de passe sur le décrochage de l'attaquant ou excentré Si 9 décroche = prise d'espace de l'excentré coté ballon et prise d'axe de l'excentré opposé Si décrochage d'un excentré, prise d'espace du latéral coté ballon, prise d'espace par le 9 dans son dos, l'excentré opposé reste large et le relayeur se positionne plus haut en faux 9 | | Equipe Bleue : Disposée en 1 4 1 1 Remplacement bloc bas à la perte Bloc serré et compact dans l'axe Sors sur les temps de passes côtés Essaie de marquer le plus rapidement possible à la perte dès la récupération du ballon (nombre de passe, temps...) Dans le bloc sortir sur le latéral Remplacement à la perte au delà de la médiane Equipe jaune : Disposée en 1 4 3 3 Si le ballon passe par une des portes dans le sens de jeu = 1 point Marquer = 1 point | ... de Réalisation (corrections) Course dans le dos de la défense Trouver du jeu en appui remise Trouver un joueur lancé Connexion passeur receveur ... de Réussite (2 maxi) 3 situations ciblées par séquence |
| BILAN Sur... ma posture, le niveau d'engagement (adhésion) des joueurs, "l'efficacité" de la séance : | | Remédiations, modifications à apporter sur l'aménagement et/ou les consignes : | | |
| DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique) | | | | |
| Aérobie Capacité | | | | |

| DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE | COMPORTEMENTS ATTENDUS | DESCRIPTIF | BUT / CONSIGNES | CRITÈRES... |
|--|--|--|--|---|
| Organisation DURÉE TOTALE: 20' Tps de TRAVAIL: 4' Tps de RÉCUP.: 1' Nbre de RÉPÉT.: 4 Nbre de SÉRIES: 1 Procédé d'entr. EXERCICE: <input type="checkbox"/> SITUATION: <input checked="" type="checkbox"/> JEU: <input type="checkbox"/> AUTRE: <input type="checkbox"/> Méthode péda. P.M.D.T.: <input checked="" type="checkbox"/> P.M.A.A.: <input type="checkbox"/> P.M.E.: <input type="checkbox"/> | Fixer les 4 défenseurs dans l'axe par les 3 attaquants pour libérer les côtés. Equilibre par les centraux, le 6, un latéral voire un relayeur Starter sur le temps de passe sur le décrochage de l'attaquant ou excentré Si 9 décroche = prise d'espace de l'excentré coté ballon et prise d'axe de l'excentré opposé Si décrochage d'un excentré, prise d'espace du latéral coté ballon, prise d'espace par le 9 dans son dos, l'excentré opposé reste large et le relayeur se positionne plus haut en faux 9 | | Equipe Bleue : Disposée en 1 4 1 1 Remplacement à la perte bloc bas Marque en moins de 5 passes à la récupération du ballon Excentré sors sur les latéraux Equipe jaune : Disposée en 1 4 3 3 But valorisé si joueur trouvé dans la zone cibles en appuis | ... de Réalisation (corrections) Course dans le dos de la défense Trouver du jeu en appui remise jeu en 1 touche dos au jeu Amener du soutien lors du décrochage Connexion passeur receveur ... de Réussite (2 maxi) Sur 5 passage trouver 3 fois un joueur lancé qui s'est projeté |
| BILAN Sur... ma posture, le niveau d'engagement (adhésion) des joueurs, "l'efficacité" de la séance : | | Remédiations, modifications à apporter sur l'aménagement et/ou les consignes : | | |
| DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique) | | | | |
| Puissance aérobie | | | | |

| DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE | COMPORTEMENTS ATTENDUS | DESCRIPTIF | BUT / CONSIGNES | CRITÈRES... |
|--|--|--|---|--|
| Organisation DURÉE TOTALE: 20' Tps de TRAVAIL: 8' Tps de RÉCUP.: 2' Nbre de RÉPÉT.: 2 Nbre de SÉRIES: 1 Procédé d'entr. EXERCICE: <input checked="" type="checkbox"/> SITUATION: <input type="checkbox"/> JEU: <input type="checkbox"/> AUTRE: <input type="checkbox"/> Méthode péda. P.M.D.T.: <input type="checkbox"/> P.M.A.A.: <input type="checkbox"/> P.M.E.: <input checked="" type="checkbox"/> | Fixer les défenseurs dans l'axe par les 3 attaquants pour libérer les côtés. Equilibre par les relayeurs, le latéral opposé et le relayeur coté ballon. Starter sur le temps de passe sur le décrochage de l'attaquant. Si l'attaquant décroche autour du 6 prise axial d'un excentré et projection du latéral (Circuit bleu) | | Départ d'un côté à la fois La séquence démarre des 2 relayeurs Trouver un de nos 3 attaquants en décrochage. La ligne de déséquilibre se passe en trouvant un joueur lancé. Une fois la passe trouvée dans la zone de finition marquer le plus vite possible Hors jeu appliqué dans le dos des 2 centraux Si les défenseurs récupèrent ils cherchent à marquer dans les portes Autoriser au fur et à mesure le 2 centraux à défendre dans la zone de finition | ... de Réalisation (corrections) Permutations des 3 attaquants Libération et prise d'espace Finir à 4 dans devant le but ... de Réussite (2 maxi) Sur 8 passages 5 buts |
| BILAN Sur... ma posture, le niveau d'engagement (adhésion) des joueurs, "l'efficacité" de la séance : | | Remédiations, modifications à apporter sur l'aménagement et/ou les consignes : | | |
| DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique) | | | | |
| Force vitesse | | | | |

| DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE | COMPORTEMENTS ATTENDUS | DESCRIPTIF | BUT / CONSIGNES | CRITÈRES... |
|--|--|--|--|--|
| Organisation DURÉE TOTALE: 18' Tps de TRAVAIL: 8' Tps de RÉCUP.: 2' Nbre de SÉRIES: 2 Nbre de RÉPÉT.: 1 Procédé d'entr. EXERCICE: <input type="checkbox"/> SITUATION: <input type="checkbox"/> JEU: <input checked="" type="checkbox"/> AUTRE: <input type="checkbox"/> Méthode péda. P.M.D.T.: <input type="checkbox"/> P.M.A.A.: <input checked="" type="checkbox"/> P.M.E.: <input type="checkbox"/> | Fixer les 4 défenseurs dans l'axe par les 3 attaquants pour libérer les côtés. Equilibre par les centraux, le 6, un latéral voire un relayeur Starter sur le temps de passe sur le décrochage de l'attaquant ou excentré Si 9 décroche = prise d'espace de l'excentré coté ballon et prise d'axe de l'excentré opposé Si décrochage d'un excentré, prise d'espace du latéral coté ballon, prise d'espace par le 9 dans son dos, l'excentré opposé reste large et le relayeur se positionne plus haut en faux 9 | | L'équipe mène 2-0 Un nul suffit au jaune pour être champion | ... de Réalisation (corrections) Permutations des 3 attaquants Libération et prise d'espace Finir à 4 dans devant le but ... de Réussite (2 maxi) Etre champion |
| BILAN Sur... ma posture, le niveau d'engagement (adhésion) des joueurs, "l'efficacité" de la séance : | | Remédiations, modifications à apporter sur l'aménagement et/ou les consignes : | | |
| DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique) | | | | |
| Aérobie Capacité | | | | |