

Thème

Améliorer notre récupération du ballon

OBJECTIFS

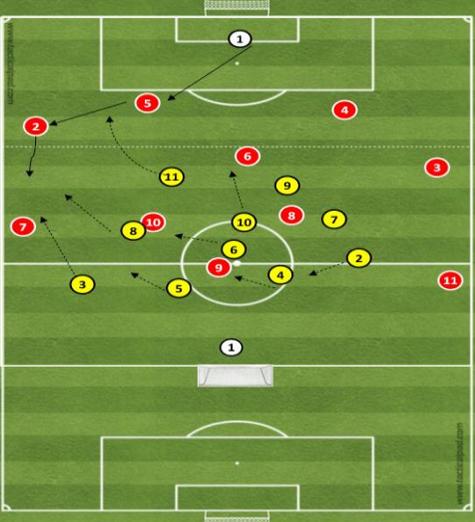
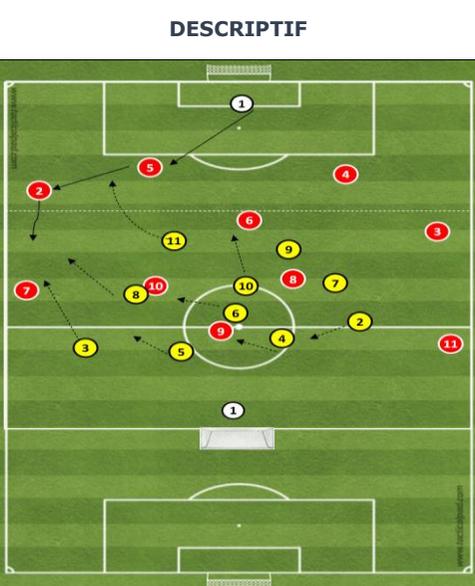
Organiser la pression collective en bloc haut

Effectif:

22

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE		COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
Organisation DURÉE TOTALE: 15' Tps de TRAVAIL: 3' Tps de RÉCUP.: 1' Nbre de RÉPET.: 4 Nbre de SÉRIES: 1 Procédé d'entr. EXERCICE: <input type="checkbox"/> SITUATION: <input type="checkbox"/> JEU: <input type="checkbox"/> AUTRE: <input checked="" 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"/>		Orienter le jeu de l'adversaire Récupérer à l'intérieur du jeu		<p>Rouge</p> Faire le plus grand nombre de passe Joueur hors du terrain proche des lignes 2 touches Passes en 1 touche des joueurs côtés vers le 10 = 2 points Passes entre les 2 DC interceptables Cherchent à récupérer à la transition	... de Réalisation (corrections) Cadrage Couverture Interception ... de Réussite (2 maxi) Nombre de récup sur la séquence
BILAN			Remédiations, modifications à apporter sur l'aménagement et/ou les consignes : Limité les touches pour les jaunes au-delà des portes si l'équipe prend l'ascendant en possession		
			DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique) Aérobic capacité		

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE		COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
Organisation DURÉE TOTALE: 25' Tps de TRAVAIL: 7' Tps de RÉCUP.: 1' Nbre de RÉPET.: 3 Nbre de SÉRIES: 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"/>		Reculer la ligne de pressing pour laisser l'adversaire relancer court Orienter le jeu des défenseurs centraux à l'intérieur Gestion de l'opposé par le latéral		<p>11 x11 2 portes latérales attaquables dans le sens de jeu des rouges</p> <p>Rouge en 1 4 3 3 Cherche à relancer court Passage de portes en conduite = 1 point 2 touches au-delà de la médiane But=Point</p> <p>Jaune en 1 4 4 2 Losange Récupérer et marquer Si but en moins de 4 passes à la récupération le point est doublé</p>	... de Réalisation (corrections) Course arrondi Cadrage Orinetation ... de Réussite (2 maxi) Sur 6 relance moins de 2 passage de portes du latéral
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 :		
BILAN			DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique) Aérobic capacité		

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
Organisation DURÉE TOTALE <input type="text" value="20"/> Tps de TRAVAIL <input type="text" value="4"/> Tps de RÉCUP. <input type="text" value="1"/> Nbre de RÉPET. <input type="text" value="4"/> Nbre de SÉRIES <input type="text" value="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"/>	Reculer la ligne de pressing pour laisser l'adversaire relancer court Orienter le jeu des défenseurs centraux à l'intérieur Gestion de l'opposé par le latéral		11 x11 2 couloirs Départ du gardien Rouge On joue 2 transitions maximum L'action démarre sur le temps de passe vers le second DC Rouge en 1 4 3 3 3 premières passes imposées inattaquables (GB-DC-6-DC) But suite à au moins 2 passes même couloir= 2 points But=1 Point Jaune en 1 4 4 2 Losange Récupérer et marquer 2 touches dans toute la zone axiale Marquer = 1 point	... de Réalisation (corrections) Course arrondi Cadrage Orinetation ... de Réussite (2 maxi) Nombre de passage sans déchet le plus rapidement possible DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique) Force vitesse
Organisation DURÉE TOTALE <input type="text" value="20"/> Tps de TRAVAIL <input type="text" value="8"/> Tps de RÉCUP. <input type="text" value="2"/> Nbre de SÉRIES <input type="text" value="8"/> Nbre de RÉPET. <input type="text" value="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"/>	Défendre en avançant Mettre le latéral sous pression pour qu'il joue à l'intérieur		11 x11 3 zones Rouge en 1 4 3 3 Passer les zones par la conduite Jaune en 1 4 4 2 Losange 2 touches en zone 2 et 3 Une fois une zone franchie on ne peut plus revenir en arrière	... de Réalisation (corrections) Course arrondi Cadrage Orinetation ... de Réussite (2 maxi) Nombre de récupération à l'intérieur du jeu DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique) Aérobic capacité
	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 :	