

Thème

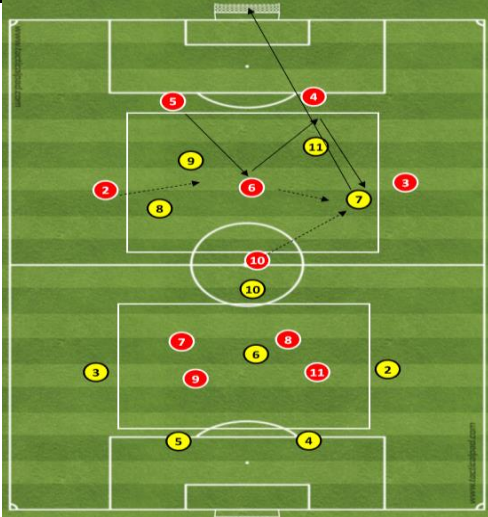
Améliorer notre récupération du ballon

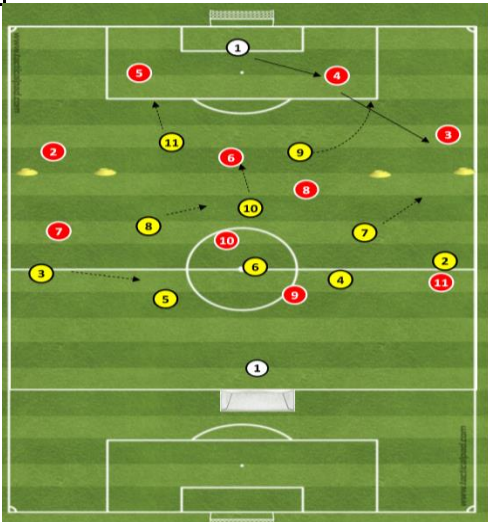
OBJECTIFS

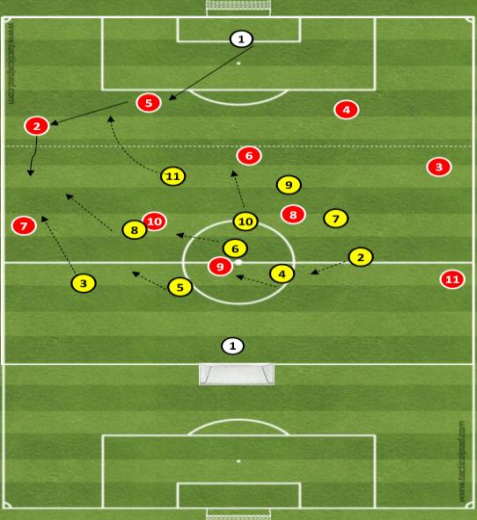
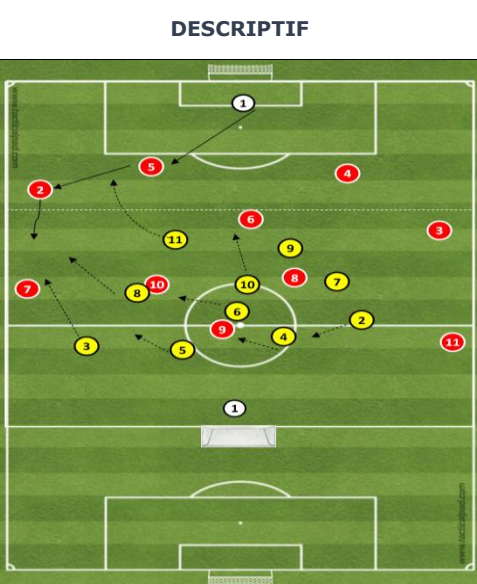
Organiser la pression collective en bloc haut

Effectif:

22

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
<p>Organisation</p> <p>DURÉE TOTALE <input type="text" value="15'"/></p> <p>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="3'"/></p> <p>Tps de RÉCUP. <input type="text" value="1'"/></p> <p>Nbre de RÉPET. <input type="text" value="4"/></p> <p>Nbre de SÉRIES <input type="text" value="1"/></p> <p>Procédé d'entr.</p> <p>EXERCICE <input type="checkbox"/></p> <p>SITUATION <input type="checkbox"/></p> <p>JEU <input type="checkbox"/></p> <p>AUTRE <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Méthode péda.</p> <p>P.M.D.T. <input type="checkbox"/></p> <p>P.M.A.A. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>P.M.E. <input type="checkbox"/></p>	<p>Orienter le jeu de l'adversaire Récupérer à l'intérieur du jeu</p>		<p>Rouge</p> <p>Faire le plus grand nombre de passe Joueur hors du terrain proche des lignes 2 touches</p> <p>Passes en 1 touche des joueurs côtés vers le 10 = 2 points</p> <p>Passes entre les 2 DC interceptables Cherchent à récupérer à la transition</p> <p>Jaune</p> <p>Récupération et passe = 1 point Récupération et but sans que le ballon touche le sol = 2 points</p>	<p>... de Réalisation (corrections)</p> <p>Cadrage Couverture Interception</p> <p>... de Réussite (2 maxi)</p> <p>Nombre de récup sur la séquence</p> <p>DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)</p> <p>Aérobie capacité</p>
<p>BILAN</p>			<p>Remédiations, modifications à apporter sur l'aménagement et/ou les consignes :</p> <p>Limité les touches pour les jaunes au-delà des portes si l'équipe prend l'ascendant en possession</p>	

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
<p>Organisation</p> <p>DURÉE TOTALE <input type="text" value="25'"/></p> <p>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="7'"/></p> <p>Tps de RÉCUP. <input type="text" value="1'"/></p> <p>Nbre de RÉPET. <input type="text" value="3"/></p> <p>Nbre de SÉRIES <input type="text" value="1"/></p> <p>Procédé d'entr.</p> <p>EXERCICE <input type="checkbox"/></p> <p>SITUATION <input type="checkbox"/></p> <p>JEU <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>AUTRE <input type="checkbox"/></p> <p>Méthode péda.</p> <p>P.M.D.T. <input type="checkbox"/></p> <p>P.M.A.A. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>P.M.E. <input type="checkbox"/></p>	<p>Reculer la ligne de pressing pour laisser l'adversaire relancer court</p> <p>Orienter le jeu des défenseurs centraux à l'intérieur Gestion de l'opposé par le latéral</p>		<p>11 x 11 2 portes latérales attaquables dans le sens de jeu des rouges</p> <p>Rouge en 1 4 3 3</p> <p>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</p> <p>Récupérer et marquer Si but en moins de 4 passes à la récupération le point est doublé</p>	<p>... de Réalisation (corrections)</p> <p>Course arrondi Cadrage Orinetation</p> <p>... de Réussite (2 maxi)</p> <p>Sur 6 relance moins de 2 passage de portes du latéral</p> <p>DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)</p> <p>Aérobie capacité</p>
<p>BILAN</p> <p>Sur... ma posture, le niveau d'engagement (adhésion) des joueurs, "l'efficacité" de la séance :</p>			<p>Remédiations, modifications à apporter sur l'aménagement et/ou les consignes :</p>	

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
<p>Organisation</p> <p>DURÉE TOTALE <input type="text" value="20'"/></p> <p>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="4'"/></p> <p>Tps de RÉCUP. <input type="text" value="1'"/></p> <p>Nbre de RÉPET. <input type="text" value="4"/></p> <p>Nbre de SÉRIES <input type="text" value="1"/></p> <p>Procédé d'entr.</p> <p>EXERCICE <input type="checkbox"/></p> <p>SITUATION <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>JEU <input type="checkbox"/></p> <p>AUTRE <input type="checkbox"/></p> <p>Méthode péda.</p> <p>P.M.D.T. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>P.M.A.A. <input type="checkbox"/></p> <p>P.M.E. <input type="checkbox"/></p>	<p>Reculer la ligne de pressing pour laisser l'adversaire relancer court</p> <p>Orienter le jeu des défenseurs centraux à l'intérieur</p> <p>Gestion de l'opposé par le latéral</p>		<p>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</p> <p>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</p> <p>Jaune en 1 4 4 2 Losange Récupérer et marquer 2 touches dans toute la zone axiale Marquer = 1 point</p>	<p>... de Réalisation (corrections)</p> <p>Course arrondi Cadrage Orinetation</p> <p>... de Réussite (2 maxi)</p> <p>Nombre de passage sans déchet le plus rapidement possible</p> <hr/> <p>DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)</p> <p>Force vitesse</p>
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 :	
	<p>Organisation</p> <p>DURÉE TOTALE <input type="text" value="20'"/></p> <p>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="8'"/></p> <p>Tps de RÉCUP. <input type="text" value="2'"/></p> <p>Nbre de SÉRIES <input type="text" value="8"/></p> <p>Nbre de RÉPET. <input type="text" value="1"/></p> <p>Procédé d'entr.</p> <p>EXERCICE <input type="checkbox"/></p> <p>SITUATION <input type="checkbox"/></p> <p>JEU <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>AUTRE <input type="checkbox"/></p> <p>Méthode péda.</p> <p>P.M.D.T. <input type="checkbox"/></p> <p>P.M.A.A. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>P.M.E. <input type="checkbox"/></p>	<p>Défendre en avançant</p> <p>Mettre le latéral sous pression pour qu'il joue à l'intérieur</p>		<p>11 x11 3 zones</p> <p>Rouge en 1 4 3 3 Passer les zones par la conduite</p> <p>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</p>
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 :	