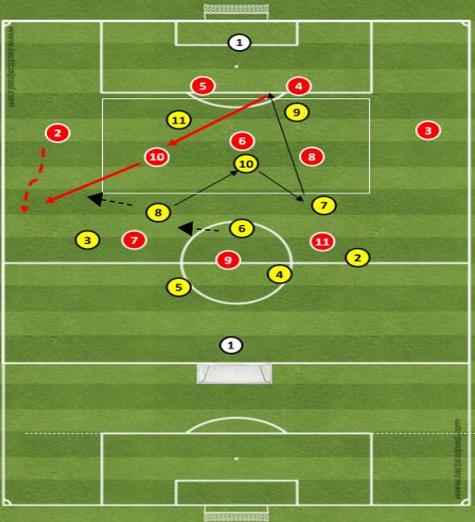
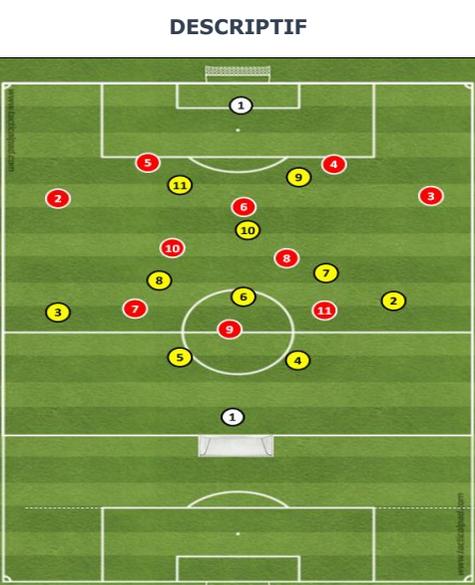


Thème	Améliorer notre récupération du ballon	OBJECTIFS	Freiner, organiser et réorganiser les alignements	Effectif: 22
-------	--	-----------	---	--------------

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"/>	Etre actif sur les transitions défensives Réagir pour fermer les passes à l'intérieur		Jeu de position 4X4+3 Rouge Faire le plus grand nombre de passe Appui à l'extérieur 2 touches Appui intérieur libre Passe interdite entre 2 appuis de même côté Jaune Récupérer le ballon et transition de position avec les rouges sur passe à l'appui profond	... de Réalisation (corrections) Fermer les intervalles Réduire les espaces Orienter le jeu de l'adversaire pour ne pas qu'il trouve l'appui haut ... de Réussite (2 maxi) L'équipe qui a pris le moins de points gagne
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: 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"/>	Limiter la prise de vitesse Empêcher le jeu vers l'avant à la perte Freiner pour permettre le remplacement et le coulisage		11 x 11 3 zones Règles du hors à la dernière zone Rouge en 1 4 3 3 2 touches en zone médiane But=1 Point A la récupération en zone basse sortir en 2 passes de la zone = 1 point Jaune en 1 4 4 2 Losange 2 touches en zones haute Interdit de revenir en zone arrière Marquer suite à récup zone médiane = 2 points	... de Réalisation (corrections) Réaction à la perte Cadrer Fermer les intervalles ... de Réussite (2 maxi) Augmenter le nombre de récupération en zone médiane sur les 3 séquences
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 capcité		

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"/>	Etre actif à la perte de la balle Orienter l'adversaire à l'intérieur Reforme le bloc équipe		La situation démarre de la zone par les relayeurs qui cherchent les attaquants avec l'aide de l'appui intérieur (5x5) Rouge en 1 4 3 3 A la récupération du ballon dans la zone cherchent à attaquer le plus rapidement possible Jaune en 1 4 4 2 Losange Si les attaquants sont trouvés ils cherchent à aller marquer en 3X2 avec le 10	... de Réalisation (corrections) Réaction à la perte Cadrer Fermer les intervalles ... de Réussite (2 maxi) Sur 6 ballons = 4 récupérations DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique) Force Vitesse
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 :	
	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"/>	Etre actif sur les transitions défensives Réagir pour fermer les passes à l'intérieur		11 x11 Rouge en 1 4 3 3 But=1 Point Cherche à sortir côté Jaune en 1 4 4 2 Losange A la perte de balle récupérer en 5" ou se replacer
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 :	