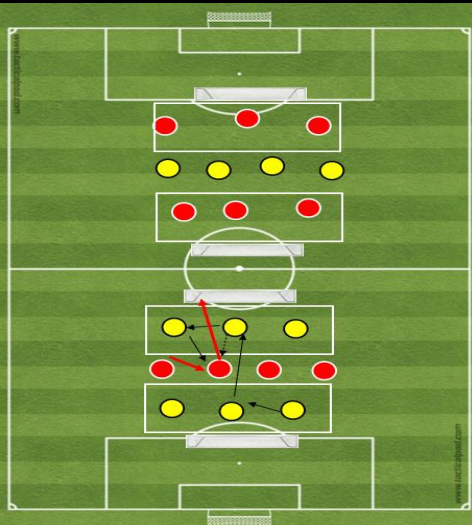
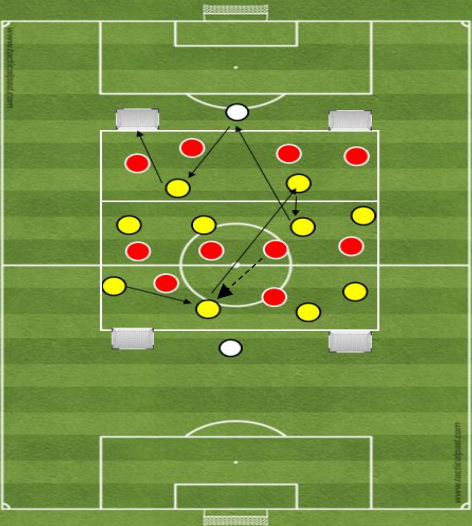
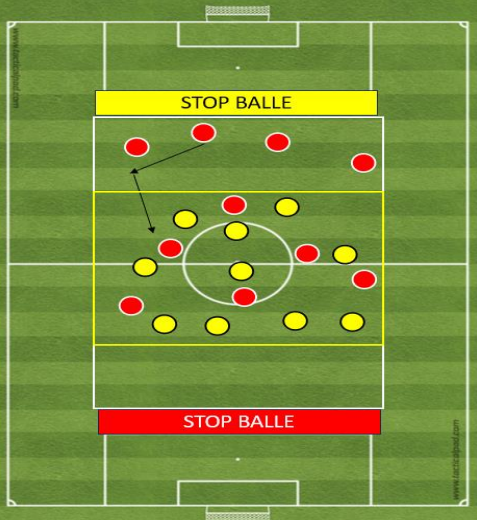
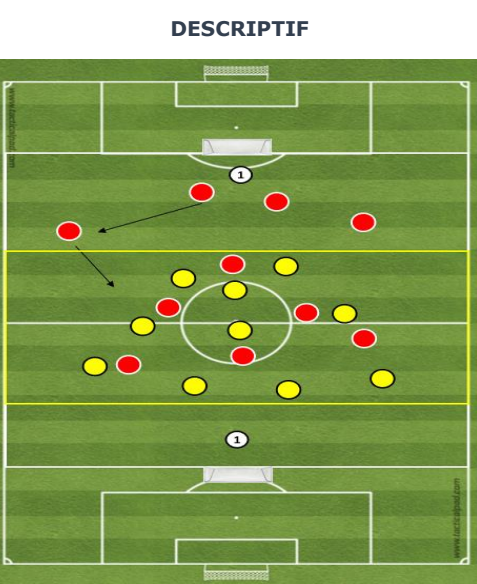


| Thème | Améliorer notre récupération du ballon | | OBJECTIFS | Couvrir le partenaire dans l'action défensive | Effectif: 22 | |
|--|--|--|---|---|--|---|
| <p>DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE</p> <p>Organisation</p> <p>DURÉE TOTALE <input type="text" value="15'"/></p> <p>Tps de TRAVAIL <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>COMPORTEMENTS ATTENDUS</p> <p>S'organiser collectivement pour s'opposer.</p> <p>□ Réduire les espaces entre les lignes/intervalles□</p> <p>Synchroniser les déplacements collectifs□</p> <p>Former un bloc équipe compact□</p> <p>Communiquer / Se transférer les joueurs□</p> | <p>DESCRIPTIF</p>  | <p>BUT / CONSIGNES</p> <p>Joueur fixes dans les zones</p> <p>Buts couchés ou portes</p> <p>Rouges :</p> <p>A la récupération ils cherchent à marquer dans le but face à eux le plus vite possible au sol</p> <p>Jaunes :</p> <p>A la perte le plus proche sort cadré</p> <p>Réaliser le plus grand nombre d'échange entre les 2 zones</p> <p>Obligation de faire au moins une passe dans sa zone avant de pouvoir trouver l'autre zone</p> | <p>CRITÈRES...</p> <p>... de Réalisation (corrections)</p> <p>Cadrage sur le temps de passe (timing)□</p> <p>Mise sous pression (défendre en avançant)□</p> <p>Distance d'intervention appropriée□</p> <p>Qualité des appuis (orientation, fréquence)</p> <p>Fermeture des angles de passes□</p> <p>□</p> <p>□</p> <p>... de Réussite (2 maxi)</p> <p>Ne pas prendre de buts</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> |
| <p>DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)</p> | | | | | <p>Force (blocage/redemarrage)</p> | |
| <p>DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE</p> <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>COMPORTEMENTS ATTENDUS</p> <p>S'organiser collectivement pour s'opposer.</p> <p>□ Réduire les espaces entre les lignes/intervalles□</p> <p>Synchroniser les déplacements collectifs□</p> <p>Former un bloc équipe compact□</p> <p>Communiquer / Se transférer les joueurs□</p> | <p>DESCRIPTIF</p>  | <p>BUT / CONSIGNES</p> <p>3 zones</p> <p>2 GB appuis profonds</p> <p>Défensivement un joueur peut sortir cadrer sur la ligne du dessus</p> <p>Buts :</p> <p>Marquer à la récupération = 1 points</p> <p>Marquer en trouvant le joker=2 points</p> | <p>CRITÈRES...</p> <p>... de Réalisation (corrections)</p> <p>Cadrage sur le temps de passe (timing)□</p> <p>Mise sous pression (défendre en avançant)□</p> <p>Distance d'intervention appropriée□</p> <p>Qualité des appuis (orientation, fréquence)</p> <p>Fermeture des angles de passes□</p> <p>□</p> <p>□</p> <p>... de Réussite (2 maxi)</p> <p>Récupérer et marquer</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> |
| <p>DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)</p> | | | | | <p>Aérobic capacité</p> | |

| 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"/> | Les attaquants ne doivent pas se jeter et risquer de se faire éliminer dans la zone d'initiation adverse, l'objectif étant de défendre le plus longtemps possible à dix derrière le ballon pour maintenir un avantage numérique dans la partie médiane du terrain. L'équipe doit permettre la circulation du ballon devant le bloc et attendre le bon moment pour presser. |  | Départ des rouges 10X10 Rouges : en 4 3 3 Jaune en 4 4 2 losange Pour marquer un point, une équipe doit trouver un partenaire lancé dans la zone de 'stop-ball' ; si la passe au partenaire est effectuée avant la ligne de hors-jeu, l'équipe marque trois points Les équipes n'ont pas le droit de défendre à l'intérieur des zones de « stop ball » ; l'équipe qui défend doit se positionner au-dessus de la ligne de hors-jeu de son camp et ne doit défendre dans cette zone que lorsque le ballon est joué dans cette direction Jeu aérien interdit | ... de Réalisation (corrections) Fermer les angles de passes Intercepter ou contrer une passe courte Cadrage du porteur Couverture mutuelle ... de Réussite (2 maxi) Sur 8 passage 5 récupérations dans le bloc DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique) Aérobic capacité |
| 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"/> | L'équipe cherche toujours à densifier le côté ballon tout en conservant un bloc compact. Les joueurs les plus proches du ballon doivent être capables de bloquer les lignes de passe en se positionnant entre le ballon et les potentiels destinataires. Les joueurs les plus éloignés du ballon coulisent pour maintenir les distances d'intervention en laissant libre le côté faible. En cas de sortie d'un partenaire être capable de le couvrir |  | Départ des rouges 10X10 Hors jeu appliqué à la ligne jaune Rouges : en 4 3 3 Si la passe au partenaire est effectuée avant la ligne de hors-jeu, l'équipe marque trois points Jaune en 4 4 2 losange Au-delà de la médiane plus de reoru en arrière | ... de Réalisation (corrections) Fermer les angles de passes Intercepter ou contrer une passe courte Cadrage du porteur Couverture mutuelle ... de Réussite (2 maxi) 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 : 4 passes en zone basse + Stop balle point doublé | |