

Thème

Améliorer notre récupération du ballon

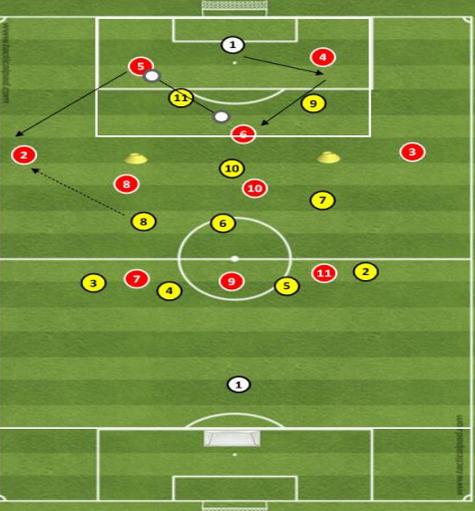
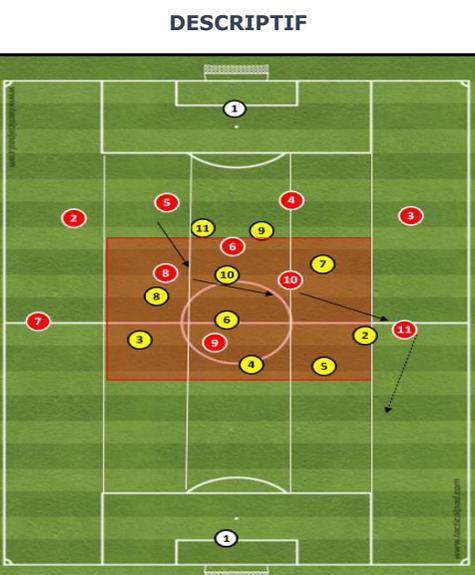
OBJECTIFS

Protéger le CJD

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"/>		Réagir à la perte Fermer le jeu vers l'avant Contre pressing		6 x 4 2 touches En possession Faire le plus de passes possible En défense Récupérer est marqué face au but de récupération sans que le ballon touche le sol	... de Réalisation (corrections) Cadrage Marquage préventif ... de Réussite (2 maxi) Ratio nombre de perte nombre de buts DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique) Force
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 :		

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"/>		Densifier à l'intérieur du bloc Coulisser ensemble Orienter à l'intérieur Défendre sur 3 couloirs		Jaunes 1 4 4 2 losange Bloc médian haut Marquer rapidement à la récupération Rouges 1 4 3 3 But sur fixation renversement valorisé Occuper 5 couloirs en possession 3 passes max par couloir	... de Réalisation (corrections) ... de Réussite (2 maxi) DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)
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 :		

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"/>	Densifier à l'intérieur du bloc Coulisser ensemble Orienter à l'intérieur Défendre sur 3 couloirs		Jaunes 1 4 4 2 losange Bloc médian haut Marquer rapidement à la récupération Rouges 1 4 3 3 Départ gardien 4 x 2 Sorir de la zone après 2 passes Sortie par la porte valorisé Etirer le bloc en profondeur	... de Réalisation (corrections) Identifier position du latéral ... de Réussite (2 maxi) 6 récup sur 10 Ballons DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)
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"/>	Densifier à l'intérieur du bloc Coulisser ensemble Orienter à l'intérieur Défendre sur 3 couloirs		Jaunes 1 4 4 2 losange Bloc médian haut Marquer rapidement à la récupération Rouges 1 4 3 3 But après 2 passes dans la zone axiale valorisé	... de Réalisation (corrections) Avancer Cadrer Fermer ... de Réussite (2 maxi) Nombre de récupérations bonifiées (passes réussies derrière) Améliorer et challenger sur la seconde séquence 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 :	