



CATEGORIE SENIORS

Date :

Séance n° :

Durée :

Nb de joueurs 16

+20

Thème de la séance :

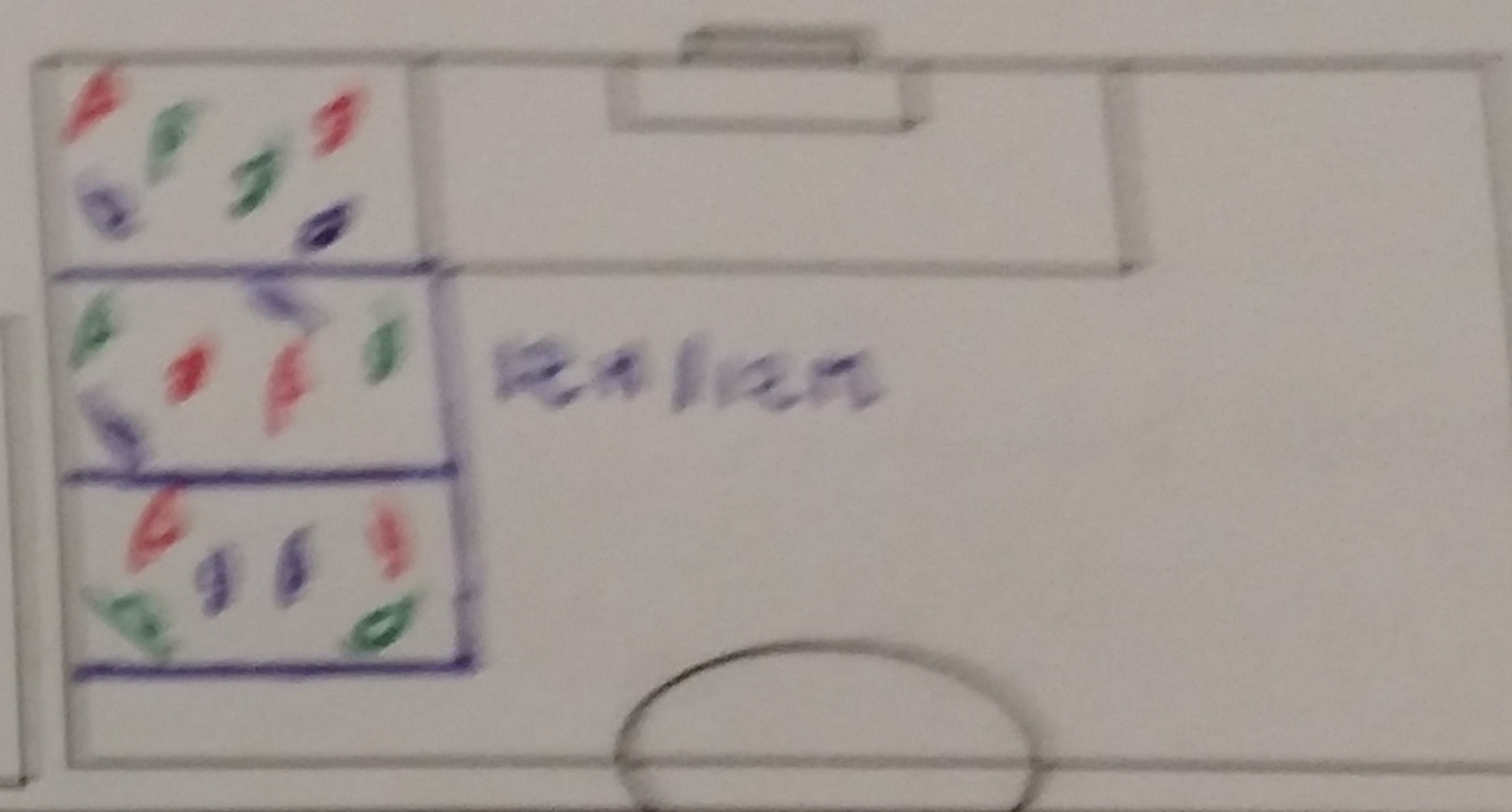
TRANSITIONS (OFF-DEF)
JEU SOUS PRESSION (DEF-OFF)

Mise en route avant séance :

Thème :

Échauffement :

Durée : 12'

4 c 2 : 3 binômes → l'équipe qui perd la balle passe déf.
libre, 2 touches
Faire une vraie récupération

(2 x 8')

Procédé: JEU

Sup Inf.

55 / 55 M. (+ m-)

Déroulement :

6 c 6 + 4 jokers off.

- l'équipe qui a la balle est à l'extérieur, à la perte, transition récup, vers l'intérieur les jokers à l'intérieur en 2 touches

- l'équipe qui défend chasse pour récupérer à la récup transition vers l'extérieur

10 passes : 1 pt.

Objectif Technique

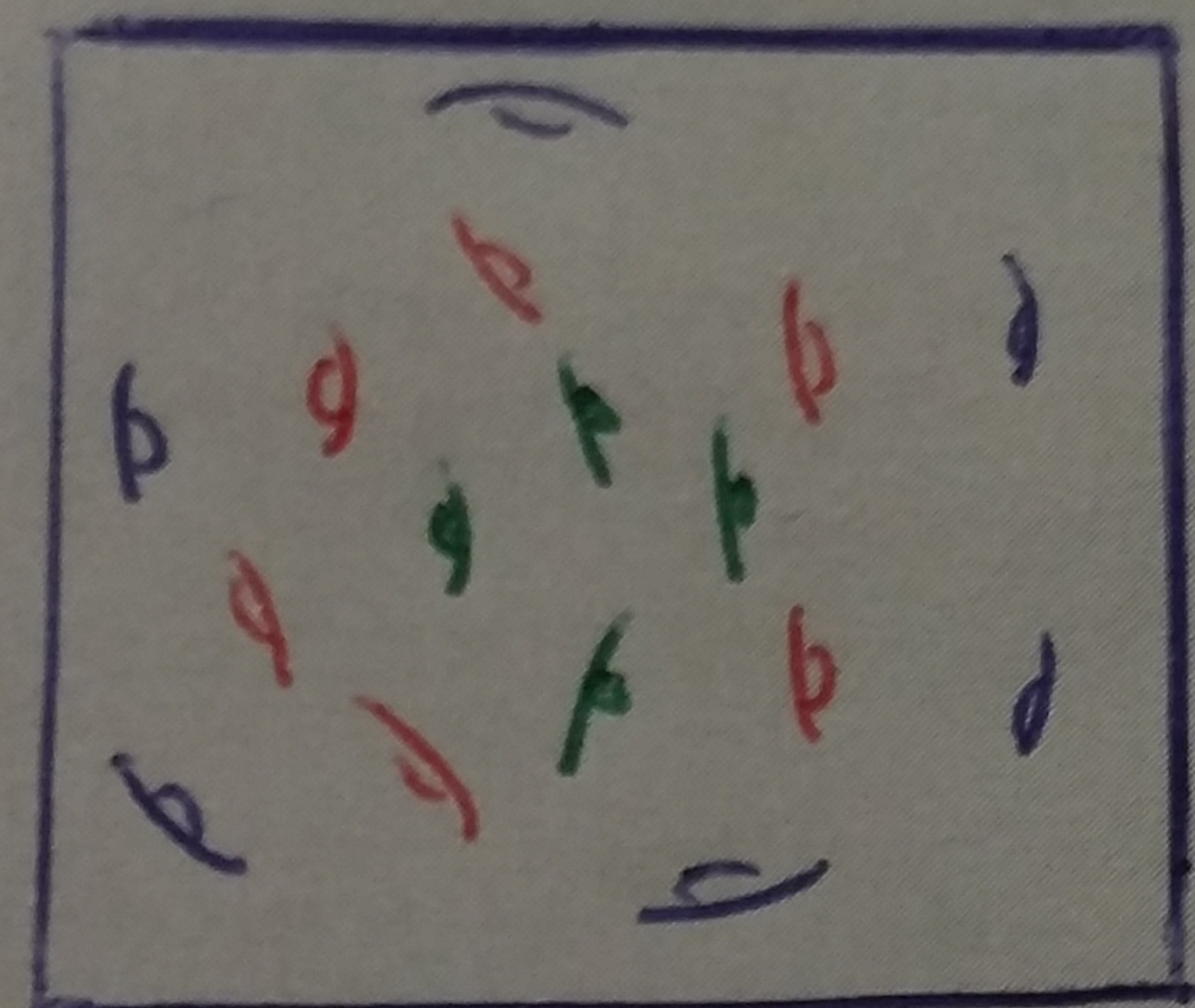
qualité technique

Objectif Tactique

utilisation l'espace

Objectif Physique

Objectif Mental



(2 x 8')

Procédé: JEU

Déroulement :

6 c 6 avec 2 jokers dans chaque équipe en extérieur.

1 point → si les 2 jokers sont trouvés sans interception

prendre la place du joker sur 1 passe.
joker rentre dans le jeu

- Se situer avec ou sans ballon et sur les transitions je défends quelle zone j'attaque quelle zone

Objectif Technique

Objectif Tactique

Objectif Physique

Objectif Mental

