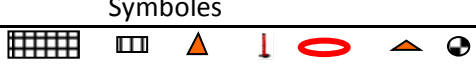

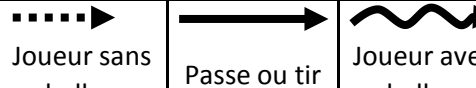
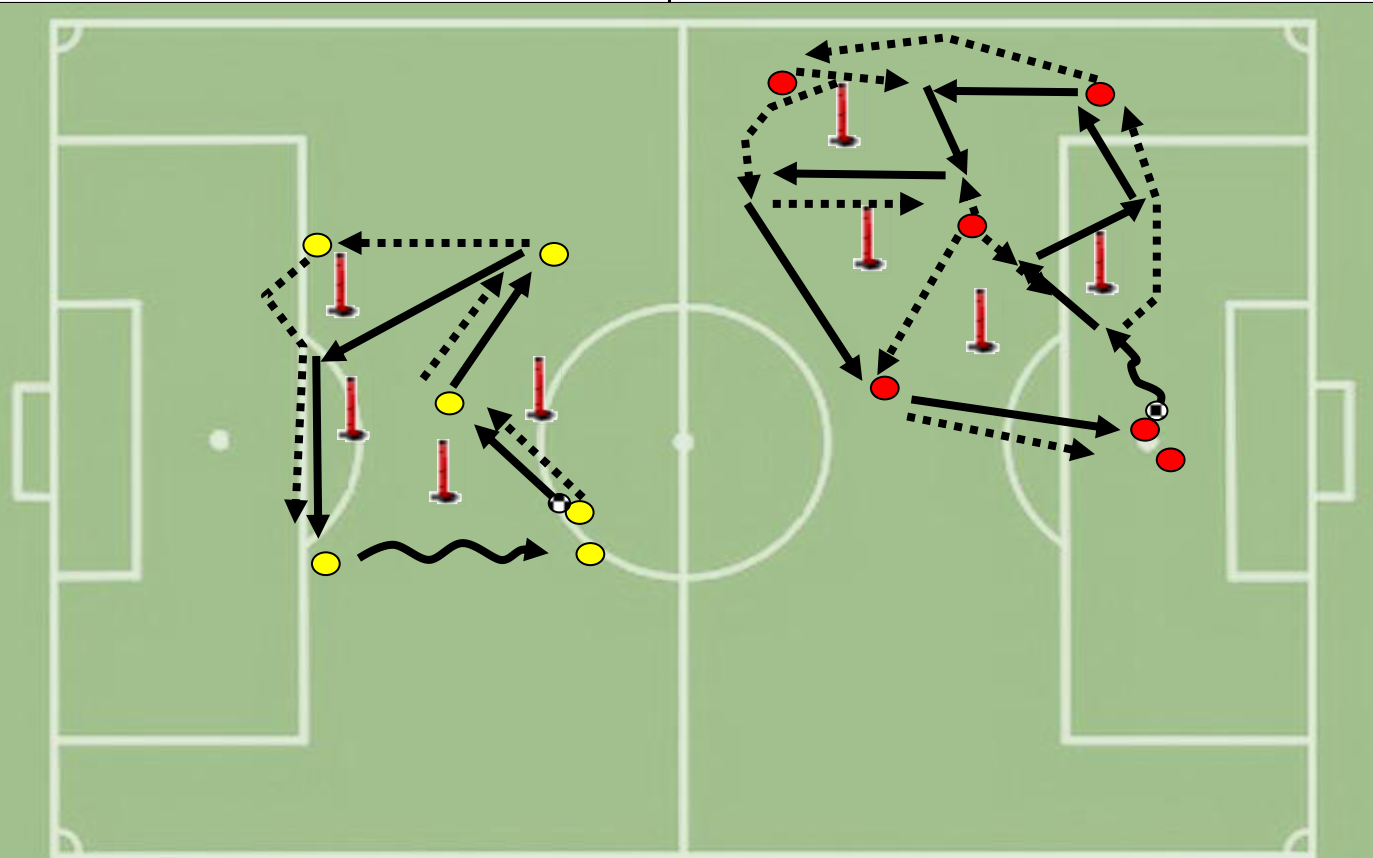


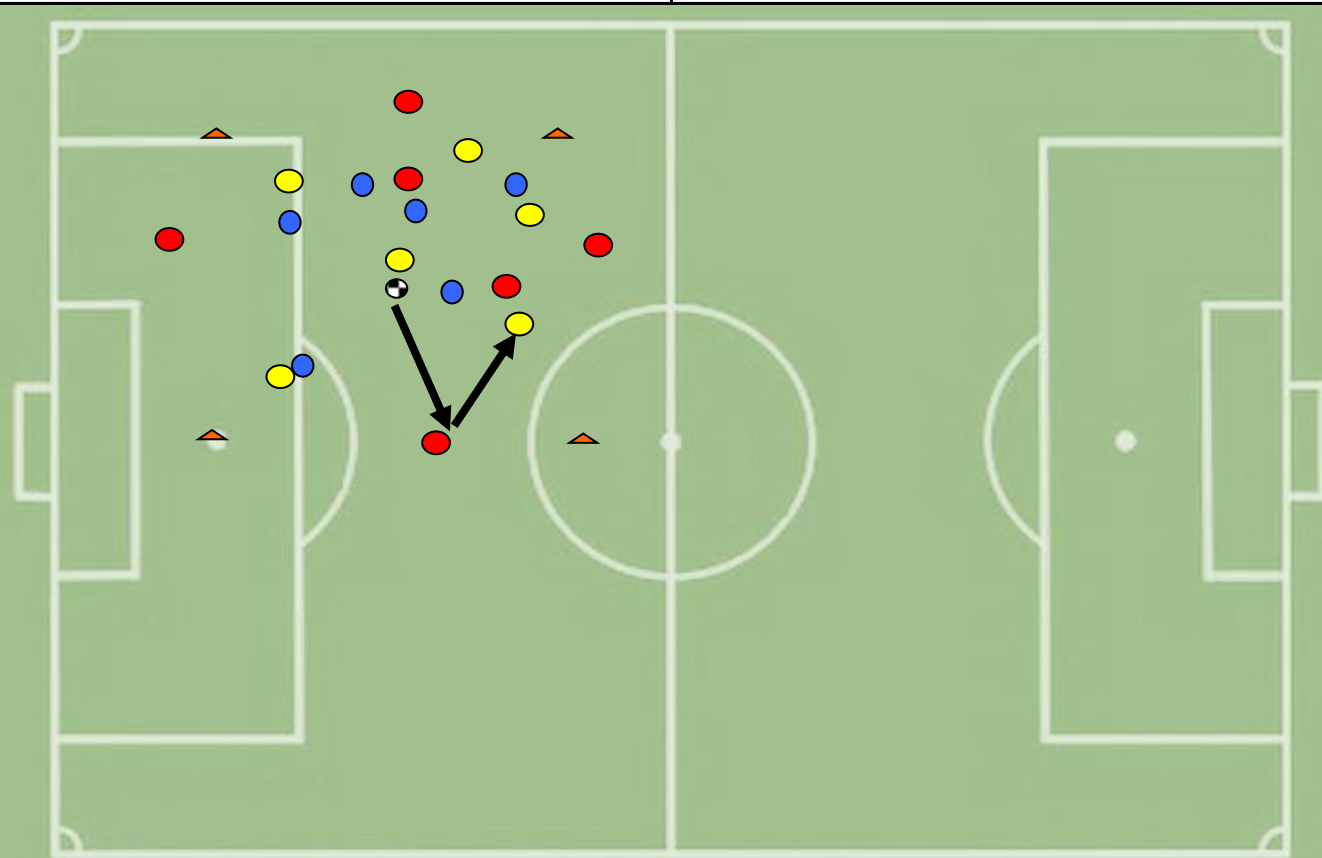
Réalisé  
par Xavier  
MOPIN

<b>Date :</b>	<b>Thème de la séance :</b> Ne pas perdre la balle en zone de densité	
<b>Catégorie :</b> Séniors	<b>Type de phase :</b> Conservation - progression	<b>Symboles</b> 
<b>Principes et règles d'action :</b> être en mouvement ; utilisation des espaces libres, de la largeur et de la profondeur		<b>Matériels</b>
		<b>Effectifs</b> 
		<b>Déplacement</b>  Joueur sans ballon    Passe ou tir    Joueur avec ballon

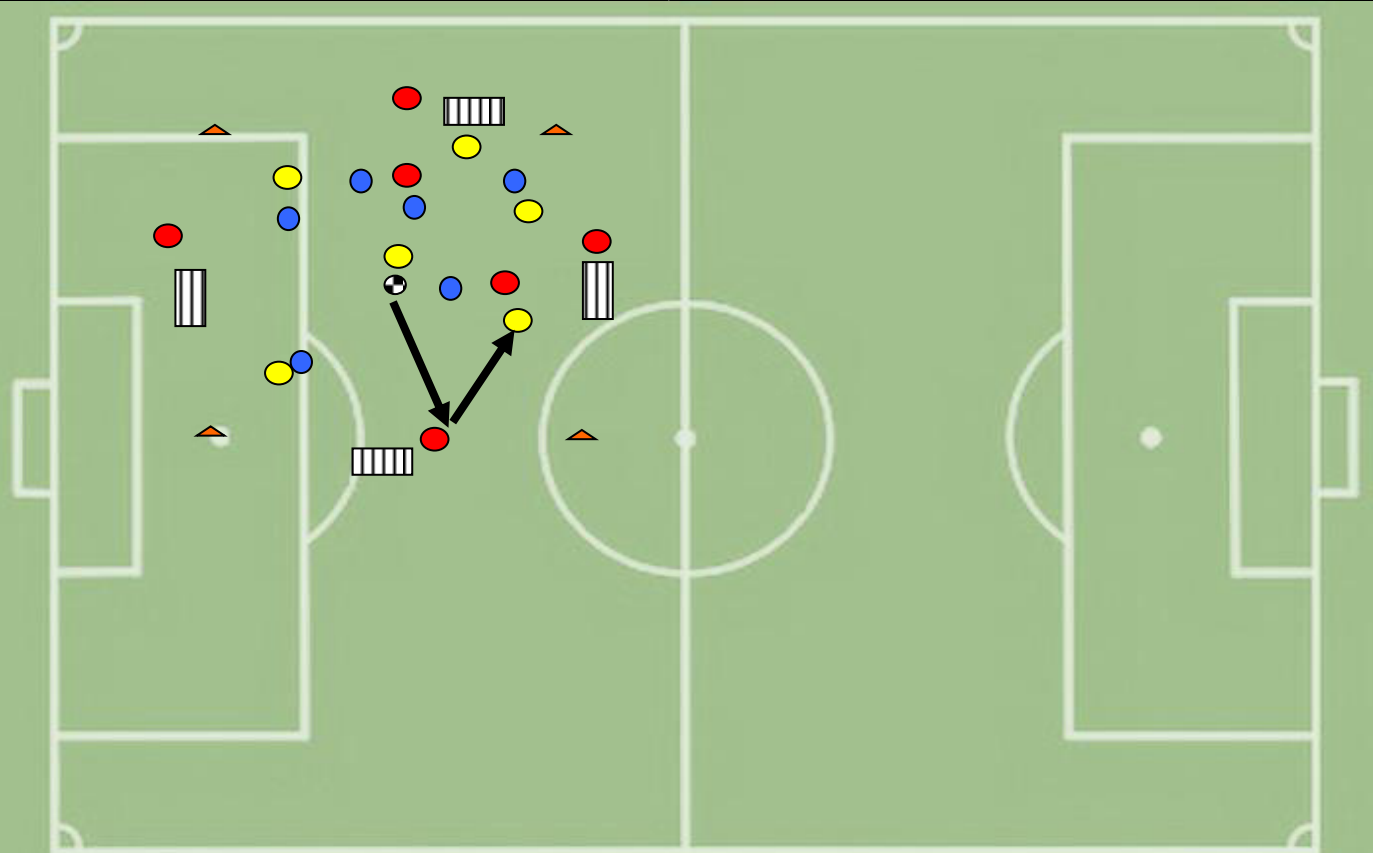
<b>Pédagogie utilisée :</b> PME (l'exercice)	<b>Aménagement / espace :</b> carré de 20m x 20m ; 4 mannequins	<b>Nature de la Charge (Rép et série) :</b> 20' (3 x 5' + 1'30" de repos entre les séries)
<b>Objectifs / Effets attendus :</b>		
Entrer dans le thème de séance. Travail de la capacité aérobie et de la technique individuelle		
<b>But / Consignes :</b>		
Circuits sous forme de passe et va. Faire le 1) puis le 2) en 2 touches (travail sur la compréhension de l'orientation du corps), Puis mettre de la réaité (une-deux en 1 touches ; intensité et réalité des courses etc...). Finir sur création libre		
<b>"Comment faire" ? :</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- être en mouvement</li> <li>- prendre l'information (positions) pour orienter son corps</li> <li>- utiliser la bonne surface de contact</li> <li>- changer de rythme sur les courses</li> </ul>		



<b>Pédagogie utilisée :</b> PMAA (le jeu)	<b>Aménagement / espace :</b> carré de 25m x 25m. 6 contre 6 + 2joker à l'intérieur et 4 à l'extérieur	<b>Nature de la Charge (Rép et série) :</b> 25' ( 2 x 3 parties de 3'30" avec 45" de récupération entre)
<b>Objectifs / Effets attendus :</b>		
Améliorer la conservation de balle dans une zone dense		
<b>But / Consignes :</b>		
4 passes = 1 pt. Les 2 équipes de 6 sont en 2 touches. Les jokers intérieurs sont en 1 touche et les jokers extérieurs en 2 touches, impossibilité de jouer extérieur - extérieur.		
<b>Variables :</b> si un joker intérieur trouve un joker extérieur, ils changent les rôles ; extérieur en 1 touche		
<b>"Comment faire" ? :</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- être en mouvement</li> <li>- prendre l'information (positions) pour orienter son corps</li> <li>- utiliser la bonne surface de contact</li> <li>- décider rapidement</li> </ul>		



<b>Pédagogie utilisée :</b> PMAA (le jeu)	<b>Aménagement / espace :</b> carré de 25m x 25m. 6 contre 6 + 2joker à l'intérieur et 4 à l'extérieur + 4 petits buts	<b>Nature de la Charge (Rép et série) :</b> 20' ( 3 parties de 4' avec 1' de récupération entre les parties)
<b>Objectifs / Effets attendus :</b>		
Améliorer la conservation de balle dans une zone dense		
<b>But / Consignes :</b>		
4 passes pour marquer : but en 1 touche = 3 pts ou stopball sur une ligne du carré = 1pt Les 2 équipes de 6 sont en 2 touches. Les jokers intérieurs sont en 1 touche et les jokers extérieurs en 2 touches, impossibilité de jouer extérieur - extérieur et impossibilité pour les jokers de marquer		
<b>"Comment faire" ? :</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- être en mouvement</li> <li>- prendre l'information (positions) pour orienter son corps</li> <li>- utiliser la bonne surface de contact</li> <li>- décider rapidement</li> </ul>		



<b>Pédagogie utilisée :</b> PMAA (le jeu)	<b>Aménagement / espace :</b> demi terrain de foot à 11	<b>Nature de la Charge (Rép et série) :</b> 2 mi-temps de 10'
<b>Objectifs / Effets attendus :</b>		
Réintroduction des objectifs de la séance		
<b>But / Consignes :</b>		
Marquer un but = 1 point 2 buts à attaquer et à défendre Joueur trouvé en zone centrale = 2 touches max, Si ballon perdu en zone centrale : 1 pt pour l'équipe qui récupère Organisation en 4-3-2		
<b>Variables :</b> touches / libre ; jeu au sol		
<b>"Comment faire" ? :</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- être en mouvement</li> <li>- occuper le plus d'espace possible</li> <li>- se démarquer et faire l'appel</li> <li>- prendre toutes les informations</li> </ul>		

