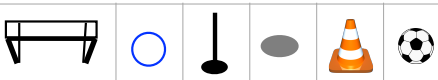
DATE
03/10/2018
SEANCE :SENIORS A

THEMATIQUE	CONSERVER - PROGRESSER					
OFFENSIF	CONSERVER - PROGRESSER			DESEQUILIBRE - FINITION		
DEFENSIF	S'OPPOSER A LA PROGRESSION			PROTEGER SON BUT		
PSYCHOMOTRICITE	VIVACITE VITESSE	MANIPULATION DU BALLON	DEPLACEMENT EQUILIBRE	CHAMP PERCEPTIF	CALCUL OPTICO MOTEUR	DISSOCIATION SEGMENTAIRE

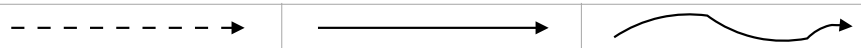
CATEGORIE
SENIORS R2

Exercice	
Situation	
Jeu	X

MATERIEL

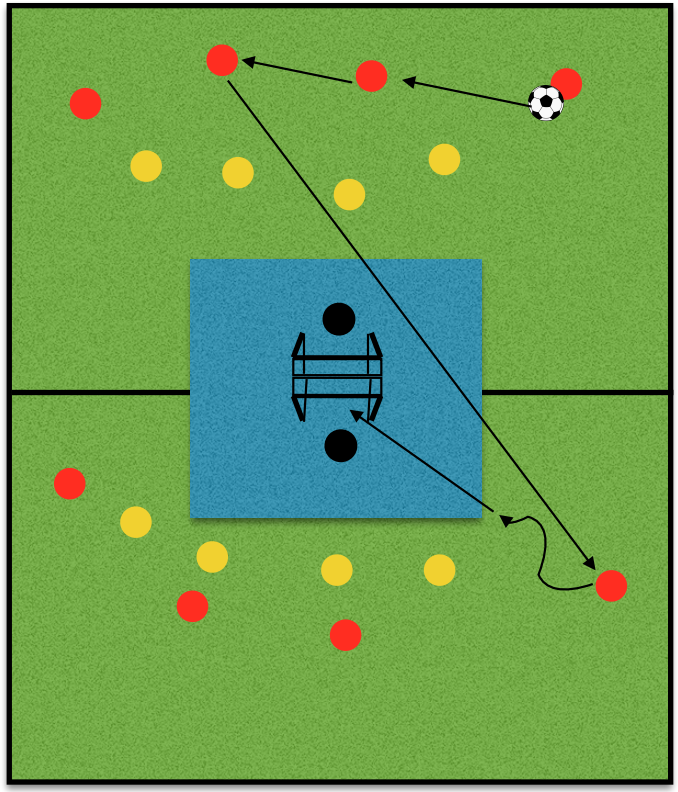


ACTION



Déplacement Joueur	Déplacement Ballon	Déplacement Ballon / Joueur

EFFECTIF

TACHES	DUREE	DESCRIPTIF	VARIABLES PEDAGOGIQUES
Objectif: Conserver et s'orienter pour finir **But:** MARQUER ou 10 passes **Consignes:** But dans un des deux buts =3 pts 10 passes effectués=1pt Jeu libre Interdiction de passer dans la zone bleue avec le ballon	**20'** **Nb de joueurs** **18** **Espace** (Mètres) **80*50**		2 touches de balle Libre/1 touche **METHODE PEDAGOGIQUE** DIRECTIVE *Expliquer - démontrer - Faire répéter le geste* ACTIVE *Laisser jouer - Observer - Questionner* *Positionner - Replacer les joueurs* **ENSEIGNEMENTS** Bien se repartir sur la surface de jeu. Agrandir l'espace de jeu à la récupération de la balle pour créer des intervalles et des jeux en appuis.

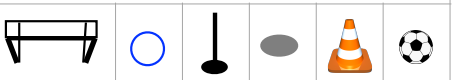
DATE
03/10/2018
SEANCE :SENIORS A

THEMATIQUE	PUISSANCE AVEC BALLON					
OFFENSIF	CONSERVER - PROGRESSER			DESEQUILIBRE - FINITION		
DEFENSIF	S'OPPOSER A LA PROGRESSION			PROTEGER SON BUT		
PSYCHOMOTRICITE	VIVACITE VITESSE	MANIPULATION DU BALLON	DEPLACEMENT EQUILIBRE	CHAMP PERCEPTIF	CALCUL OPTICO MOTEUR	DISSOCIATION SEGMENTAIRE

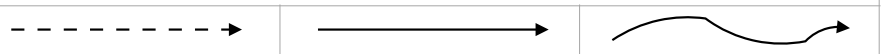
CATEGORIE
SENIORS R2

Exercice	
Situation	X
Jeu	

MATERIEL

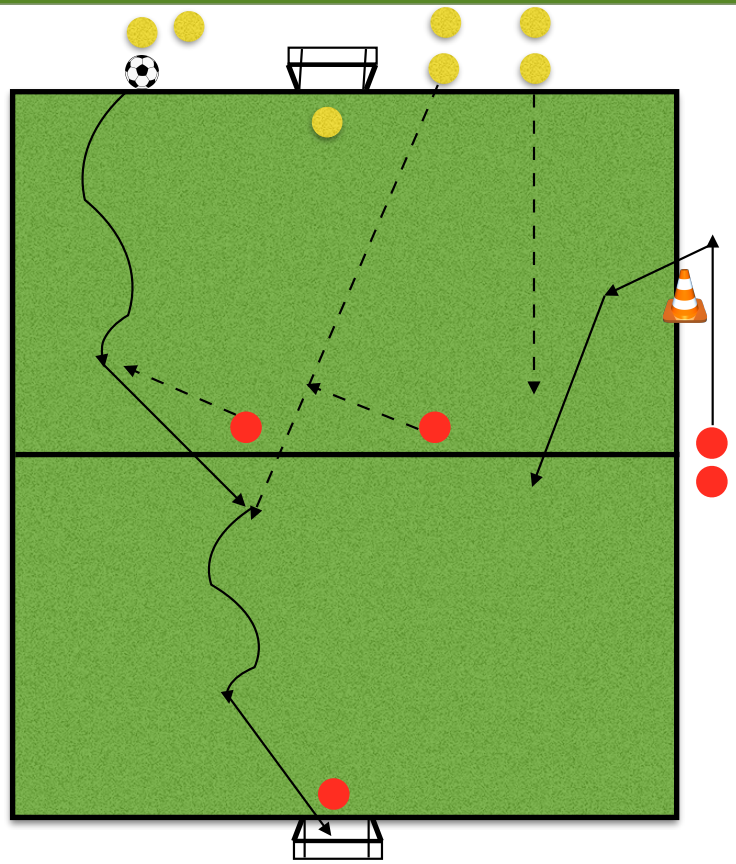


ACTION



Déplacement Joueur	Déplacement Ballon	Déplacement Ballon / Joueur

EFFECTIF

TACHES	DUREE	DESCRIPTIF	VARIABLES PEDAGOGIQUES
Objectif:Travail de puissance en 3 Contre 2 **But:Marquer** **Consignes:** **Au signal de l'éducateur , 3 joueurs partent pour jouer un 3 contre 2 mais avec un 3ème défenseurs qui revient en course poursuite.** **Si les rouges récupèrent le ballon on change de statut et les 3 jaunes deviennent défenseurs.** **Tant que le ballon ne sort pas on joue.** **Les rouges doivent être dans la partie offensive au début de l'action, une fois que l'éducateur a sifflé ils peuvent reculer.**	**5 passages** **Nb de joueurs** **18** **Espace** (Mètres) **60*30**		**METHODE PEDAGOGIQUE** DIRECTIVE *Expliquer - démontrer - Faire répéter le geste* ACTIVE *Laisser jouer - Observer - Questionner* *Positionner - Replacer les joueurs* **ENSEIGNEMENTS** **Mettre de la vitesse pour l'équipe qui attaque avec une fixation sur le défenseur et surtout des joueurs receveurs qui ne font pas les mêmes appels.**

DATE
03/10/2018
SEANCE :SENIORS A

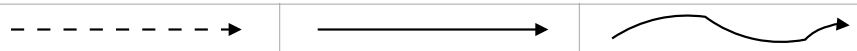
THEMATIQUE	S'OPPOSER A LA PROGRESSION					
OFFENSIF	CONSERVER - PROGRESSER			DESEQUILIBRE - FINITION		
DEFENSIF	S'OPPOSER A LA PROGRESSION			PROTEGER SON BUT		
PSYCHOMOTRICITE	VIVACITE VITESSE	MANIPULATION DU BALLON	DEPLACEMENT EQUILIBRE	CHAMP PERCEPTIF	CALCUL OPTICO MOTEUR	DISSOCIATION SEGMENTAIRE

CATEGORIE
SENIORS R2

Exercice	
Situation	X
Jeu	

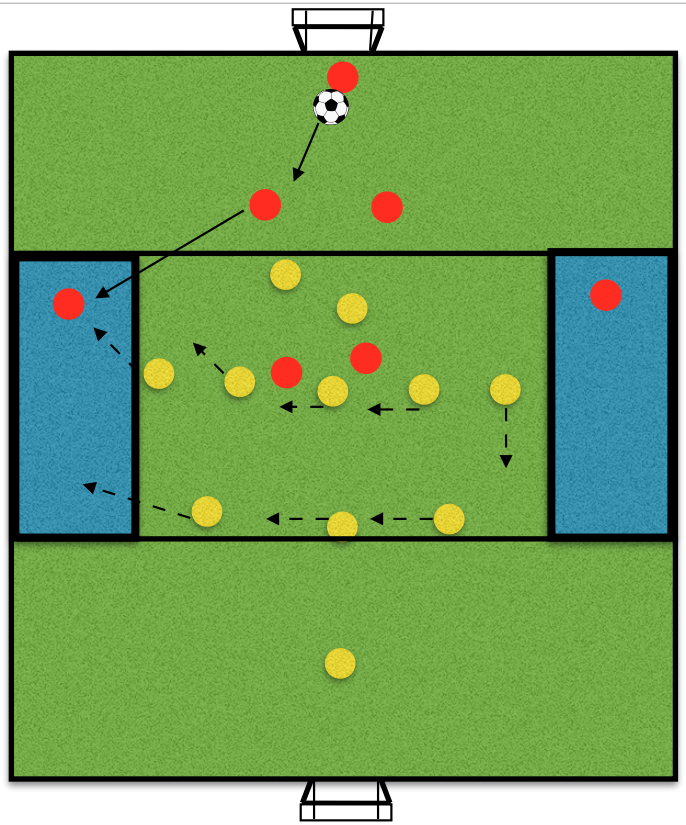
MATERIEL

ACTION



Déplacement Joueur	Déplacement Ballon	Déplacement Ballon / Joueur

EFFECTIF

TACHES	DUREE	DESCRIPTIF	VARIABLES PEDAGOGIQUES
Objectif: Récupération en bloc dans les zones bleues **But:Marquer** **Consignes:** **Le ballon part du gardien rouge, l'objectif pour les rouges est de trouver un appui dans l'axe(3 pts) ou jouer dans la zone bleue mais les jaunes peuvent commencer le pressing.** **Les jaunes doivent fermer l'axe avec un bloc situer sur 35 m de profondeur maximum.** **<u>A la récupération de la balle obligation de jouer dans</u> la verticalité et d'effectuer une remise(si le joueur est dos au but) avant d'aller marquer.**	**20'** **Nb de joueurs** **18** **Espace** (Mètres) **90*70**		*Expliquer - démontrer - Faire répéter le geste* ACTIVE *Laisser jouer - Observer - Questionner* *Positionner - Replacer les joueurs* **ENSEIGNEMENTS** **Fermer l'axe avec deux attaquants qui ferment la passe au 6 et 5 milieux qui mettent de la densité pour attirer l'adversaire dans les zones latérales.** **A la récupération trouver un appui profond et se positionner tout de suite en soutien pour recevoir la remise.**

DATE
03/10/2018
SEANCE :SENIORS A

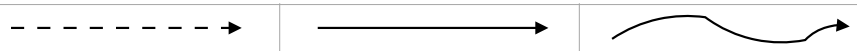
THEMATIQUE	LIBRE					
OFFENSIF	CONSERVER - PROGRESSER			DESEQUILIBRE - FINITION		
DEFENSIF	S'OPPOSER A LA PROGRESSION			PROTEGER SON BUT		
PSYCHOMOTRICITE	VIVACITE VITESSE	MANIPULATION DU BALLON	DEPLACEMENT EQUILIBRE	CHAMP PERCEPTIF	CALCUL OPTICO MOTEUR	DISSOCIATION SEGMENTAIRE

CATEGORIE
SENIORS R2

Exercice	
Situation	
Jeu	X

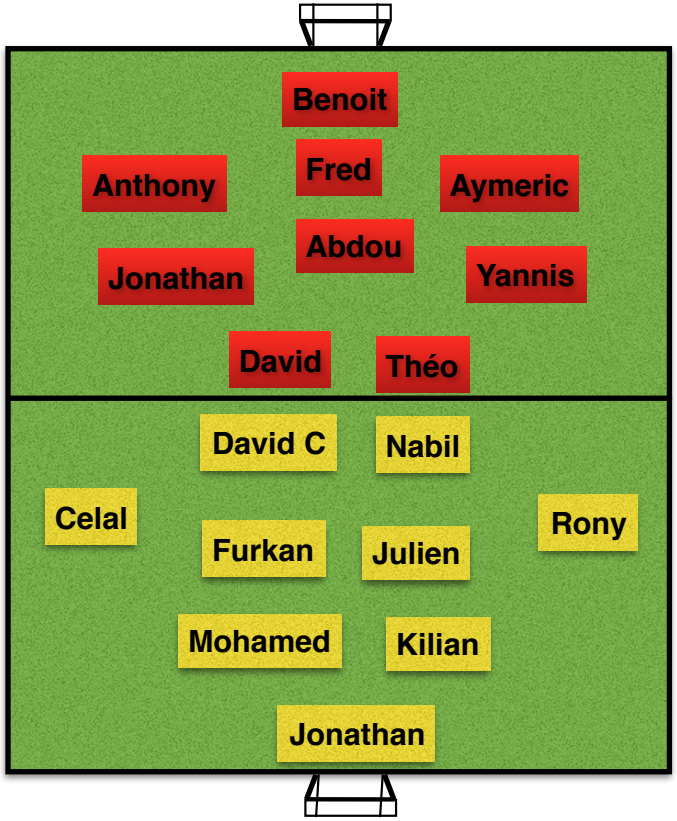
MATERIEL

ACTION



Déplacement Joueur	Déplacement Ballon	Déplacement Ballon / Joueur

EFFECTIF

TACHES	DUREE	DESCRIPTIF	VARIABLES PEDAGOGIQUES
Objectif: Libre **But:** **Consignes:** **Consignes particulières:**	20 ' **Nb de joueurs** 18 **Espace** (Mètres) 90*70		**METHODE PEDAGOGIQUE** DIRECTIVE *Expliquer - démontrer - Faire répéter le geste* ACTIVE *Laisser jouer - Observer - Questionner* *Positionner - Replacer les joueurs* **ENSEIGNEMENTS**