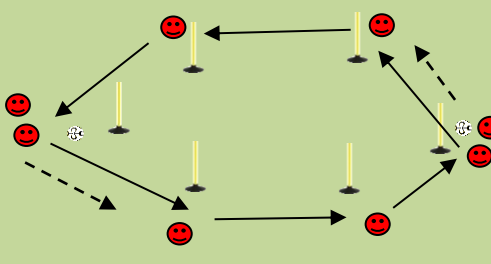
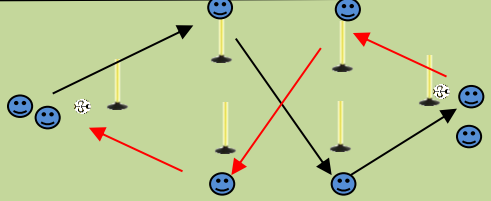
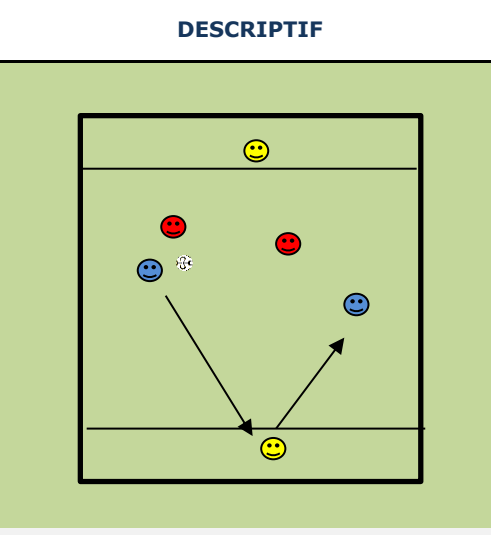
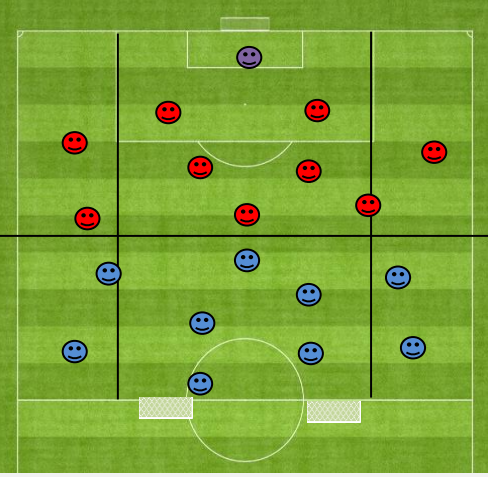


Phase de jeu: Conserver-Progresser

Thème: Off- Occuper l'espace - PMA

Effectif:

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
<p>Organisation</p> <p>DURÉE TOTALE <input type="text" value="20'"/></p> <p>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="5'"/></p> <p>Tps de RÉCUP. <input type="text"/></p> <p>Nbre de SÉRIES <input type="text" value="4"/></p> <p>Nbre de RÉPET. <input type="text"/></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 type="checkbox"/></p> <p>Méthode péda.</p> <p>P.M.D.T. <input type="checkbox"/></p> <p>P.M.A.A. <input type="checkbox"/></p> <p>P.M.E. <input type="checkbox"/></p>	<p>Répéter les contrôles et les passes courtes en synchronisant les déplacements pour conserver le ballon changement de côté - relation appui soutien</p>	 	<p>Améliorer les prises de balle et les passes courtes. Circuit fermé 2 ballons en même temps. Passer le ballon d'un côté à l'autre / relation appui - soutien. Roation = suivre son ballon. 4 fois 5' (changement de sens)</p>	<p>... de Réalisation (corrections)</p> <p>Voir avant de recevoir / se démarquer - s'éloigner constri = adversaire / orienter dans le sens du jeu qualité technique (contrôle, passes)</p> <p>... de Réussite (2 maxi)</p> <p>nombre de tours consécutifs sans perdre le ballon</p> <hr/> <p>DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)</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>Organisation</p> <p>DURÉE TOTALE <input type="text" value="25'"/></p> <p>Tps de TRAVAIL <input type="text"/></p> <p>Tps de RÉCUP. <input type="text"/></p> <p>Nbre de SÉRIES <input type="text"/></p> <p>Nbre de RÉPET. <input type="text"/></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 type="checkbox"/></p> <p>Méthode péda.</p> <p>P.M.D.T. <input type="checkbox"/></p> <p>P.M.A.A. <input type="checkbox"/></p> <p>P.M.E. <input type="checkbox"/></p>	<p>Jeu réduit Préparation physique intégrée - Puissance maximale aérobie et changements de rythme</p>		<p>Stop ball 2 contre 2 + 1 soutien. 25m sur 15 m. Possibilité de ressortir le ballon en soutien qui joue en 1 touche (le soutien ne peut pas défendre la zone de stop ball). Créer le déséquilibre par un mouvement coordonné et un changement de rythme.</p>	<p>... de Réalisation (corrections)</p> <p>Off= attaquer la ligne adverse - occuper l'espace - démarquer / Def= zone - communication - avance le porteur pour l'isoler</p> <p>... de Réussite (2 maxi)</p> <p>1 pt par ballon stoppé dans la zone. Additionner tc points marqués par équipe peut importe l'adversai L'équipe qui mets le plus de points gagne</p> <hr/> <p>DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)</p> <p>3 équipes par vague. Temps de travail 1'15 / 15" ; rotation / récupération active / 10 passages par éc soit 22'30</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>	

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
<p>Organisation</p> <p>DURÉE TOTALE <input type="checkbox"/> 40'</p> <p>Tps de TRAVAIL <input type="checkbox"/></p> <p>Tps de RÉCUP. <input type="checkbox"/></p> <p>Nbre de SÉRIES <input type="checkbox"/></p> <p>Nbre de RÉPET. <input type="checkbox"/></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 type="checkbox"/></p> <p>P.M.E. <input type="checkbox"/></p>	<p>Utiliser la largeur pour créer de l'espace et progresser vers le camp adverse</p>		<p>jeu (égalité numérique, adapter selon 4-3-3, nombre de joueurs et de gardien). Terrain divisé en 3 zones (côtés et axe) + médiane. Si récupération dans sa moitié de terrain obligation de passer par les 3 zones pour marquer. Si récupération dans le camp adverse libre. L'équipe qui n'a pas le ballon défends dans les 2 zones le plus proche du ballon.</p>	<p>... de Réalisation (corrections)</p> <p>Occuper la largeur (les côtés) / avoir des solutions le porteur en appui et en soutien</p> <p>... de Réussite (2 maxi)</p> <p>nombre de ballon ressorti vers le camp adverse / s</p> <hr/> <p>DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)</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>DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE</p> <p>Organisation</p> <p>DURÉE TOTALE <input type="checkbox"/></p> <p>Tps de TRAVAIL <input type="checkbox"/></p> <p>Tps de RÉCUP. <input type="checkbox"/></p> <p>Nbre de SÉRIES <input type="checkbox"/></p> <p>Nbre de RÉPET. <input type="checkbox"/></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 type="checkbox"/></p> <p>Méthode péda.</p> <p>P.M.D.T. <input type="checkbox"/></p> <p>P.M.A.A. <input type="checkbox"/></p> <p>P.M.E. <input type="checkbox"/></p>	<p>COMPORTEMENTS ATTENDUS</p>	<p>DESCRIPTIF</p>	<p>BUT / CONSIGNES</p>	<p>CRITÈRES...</p> <p>... de Réalisation (corrections)</p> <p>... de Réussite (2 maxi)</p> <hr/> <p>DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)</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>		

du
/

se
r sur

ous les
re.

our
quipes

