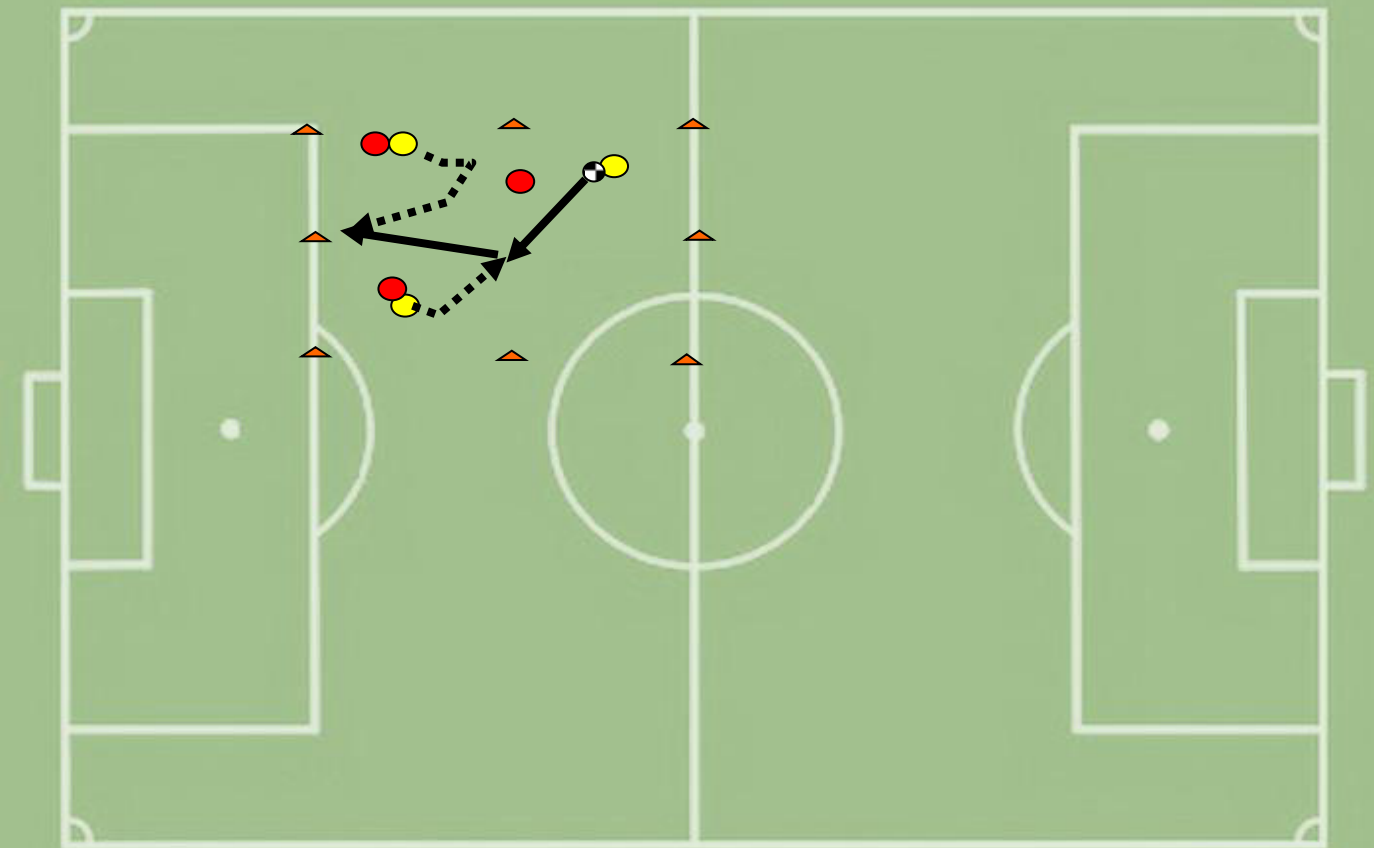


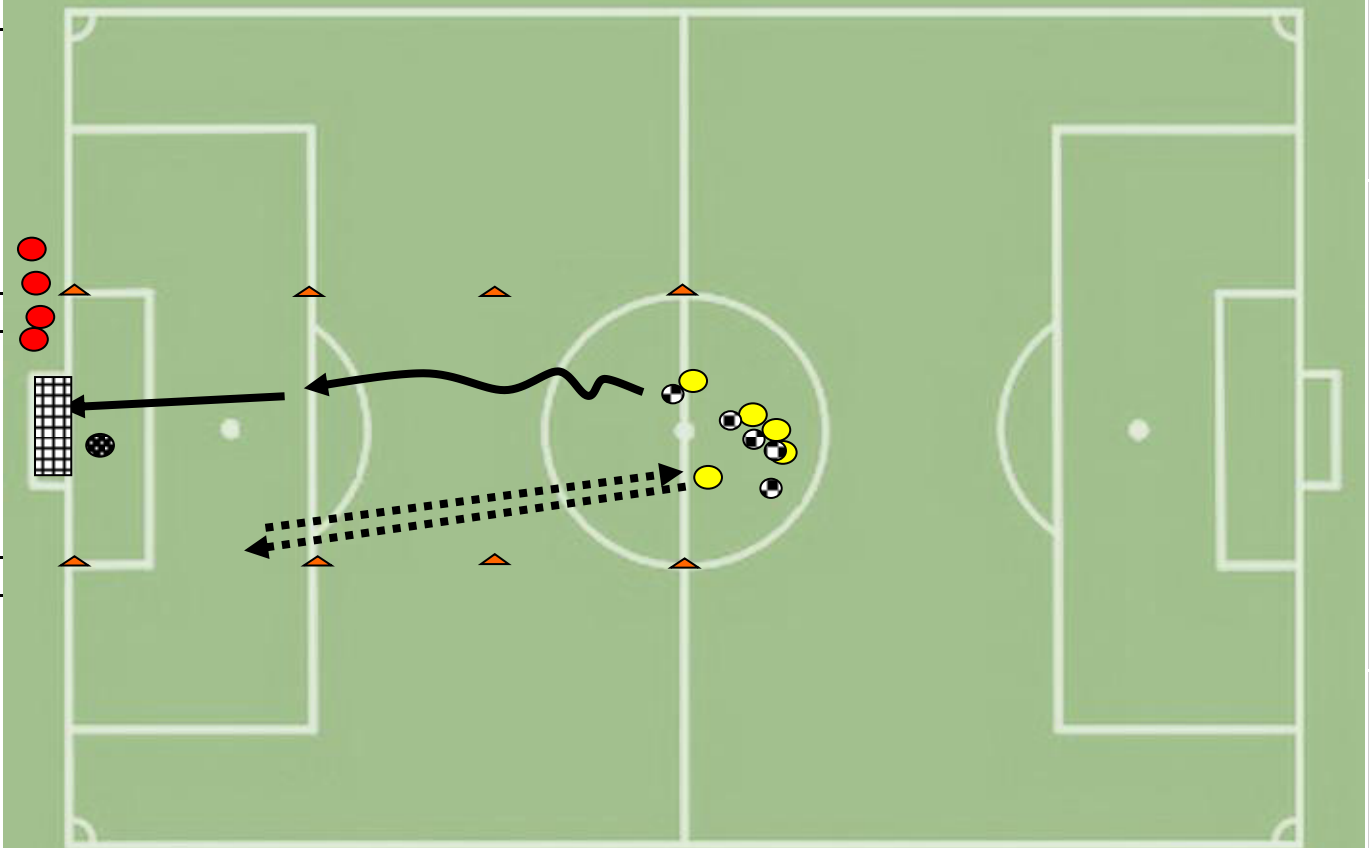
Réalisé
par Xavier
MOPIN

Date :	Thème de la séance : Travailler physiquement par le jeu offensif	
Catégorie : Séniors	Type de phase : Déséquilibrer - finir	Symboles
Principes et règles d'action : être en mouvement ; utiliser les espaces libres en largeur et profondeur ; prendre les informations ; changer de rythme		
Matériels		
Effectifs		
Déplacement	 Joueur sans ballon	 Passe ou tir
	 Joueur avec ballon	

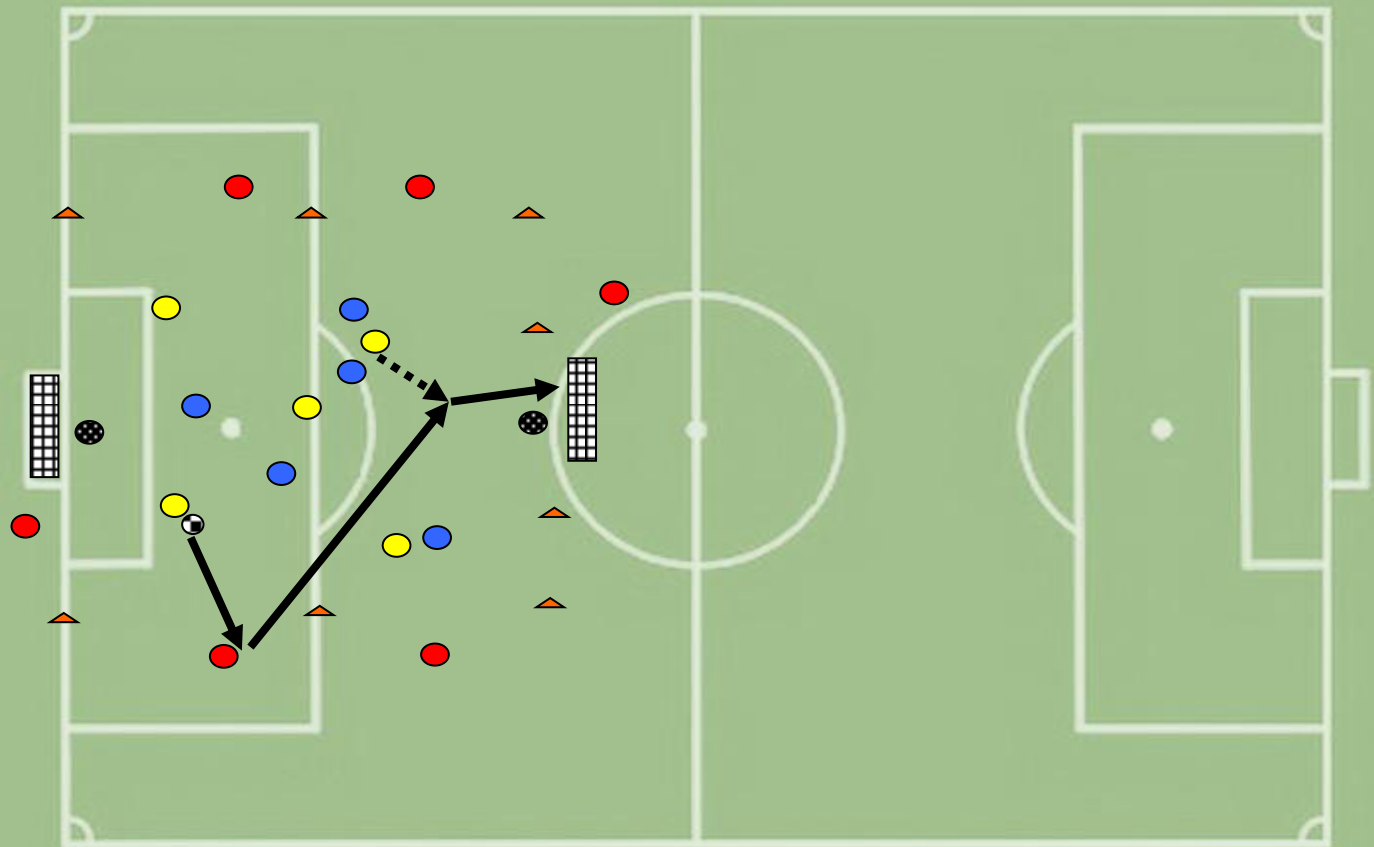
Pédagogie utilisée : PMAA (le jeu)	Aménagement / espace : 3 terrains terrain de 20m x 20m	Nature de la Charge (Rép et série) : 2 séquences de 6' avec repos de 2' entre les 2 séquences
Objectifs / Effets attendus :		
Entrer dans la séance de façon ludique / Améliorer la répétition d'efforts intenses et brefs		
But / Consignes :		
stopball = 1 pt Variables : hors-jeu ; avec but		
"Comment faire" ? :		
<ul style="list-style-type: none"> - prendre les informations - être toujours en mouvement - utiliser les espaces libres - changer de rythme 		



Pédagogie utilisée : PME (l'exercice)	Aménagement / espace : par équipe de 4-5, largeur des 6m	Nature de la Charge (Rép et série) : 2 séries de 6' avec 2' de pause entre les 2 séries
Objectifs / Effets attendus :		
Améliorer la puissance aérobie / Améliorer la finition / travailler sur le dépassement de soi		
But / Consignes :		
- Marquer plus de but que l'équipe adverse. Départ du rond central à 2 vs 1 pendant 1 minute. Toutes les min, rajout de 1 joueurs de chaque équipe jusqu'à 5 vs 4, puis diminution de 1 joueur par min. Seulement 1 tir. Si but, retour direct au centre, sinon il faut revenir avec le ballon. Départ que lorsque tous les joueurs sont revenus au centre.		
"Comment faire" ? :		
<ul style="list-style-type: none"> - prendre l'information (position) - utiliser tout l'espace - rester actif en permanence 		



Pédagogie utilisée : PMAA (le jeu)	Aménagement / espace : surface de 30m x 30m avec 2 buts	Nature de la Charge (Rép et série) : 6 matchs de 2'30 avec 1' de repos entre les matchs
Objectifs / Effets attendus :		
Amélioration de la conservation du ballon en supériorité numérique		
But / Consignes :		
Marquer = 1pt Appuis extérieurs en 1 touche Variables : Appuis limité (2/3 appuis par ballon) ; temps de possession limité (ex : 8s)...		
"Comment faire" ? :		
<ul style="list-style-type: none"> - être en mouvement - occuper le plus d'espace possible - Changer de rythme - prendre l'information (adversaire, partenaires) 		



	Aménagement / espace :	Nature de la Charge (Rép et série) :
Objectifs / Effets attendus :		
But / Consignes :		
"Comment faire" ? :		

