

Séance N°	PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT
1	Jeu

PHASE DE JEU	Déséquilibrer - Finir
PRINCIPE DE JEU	Se démarquer pour fixer, passer éliminer ou finir

CATÉGORIE	
-----------	--

ORGANISATION	
Objectifs, buts, règles, consignes et variables	<ul style="list-style-type: none"> • Objectif : duels OFF et DEF • 2c2 avec source de ballons • Séquence de 45s • Ballon sorti ou but, l'éducateur injecte un autre ballon • A la fin des 45s les autres joueuses rentrent • Variantes : • 1c1 • 3c3

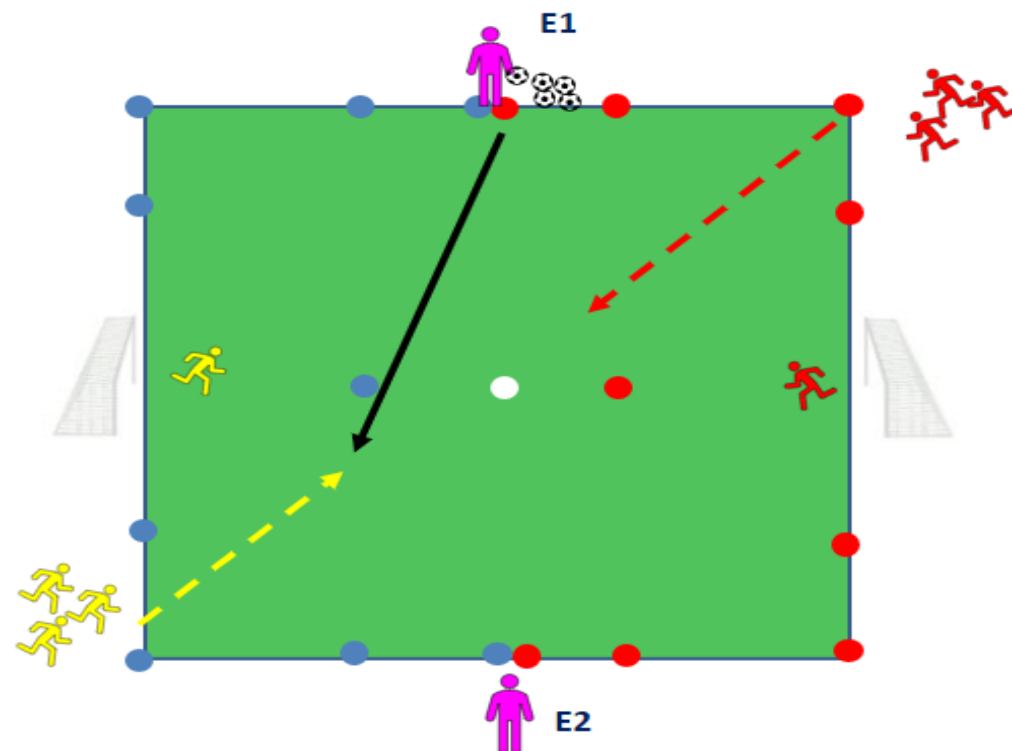
COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (Veiller à...)

EC d'être connectées = repères = jouer dans le bon temps
EC d'ouvrir le bon angle de passe
Agrandir l'espace de jeu effectif
Sortir du marquage adverse

INDIVIDUELS (Veiller à...)

EC de maîtriser le geste technique (surface de contact)
EC de répéter les efforts
EC de rester lucide pour mettre le but
EC de s'ajuster dans son déplacement



Organisation	
Durée totale	
Tps de travail	
Tps de récup	
Nbe de répét	
Nbe de séries	

Effectifs	Educ.	😊	
	GB	👕	
	Joueurs/ Joueuses	👕	
		👕	
		👕	
👕			

Méthode pédagogique	
P.M.D.T.	
P.M.A.A.	
P.M.E.	