

Une partie de la Programmation

OBJECTIFS TACTIQUES COLLECTIFS ; JEU. SAVOIR JOUER ENSEMBLE (Cycle C) : Apprentissage ; Principes de jeu

Séances N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Mon équipe a le ballon, conserver - progresser, jouer en mouvement : Jeu libre																														
Mon équipe a le ballon, conserver - progresser, jouer en mouvement : J'occupe bien ma zone																														
Mon équipe n'a pas le ballon, s'opposer à la progression, réduire l'espace et le mouvement : J'occupe bien ma zone																														
Mon équipe a le ballon, déséquilibre - finir, créer de l'incertitude : Je recherche l'attaque rapide																														
Mon équipe a le ballon, déséquilibre - finir, créer et utiliser des espaces : J'écarte le jeu sur les côtés																														
Mon équipe a le ballon, conserver - progresser, jouer en mouvement : Je recherche l'attaque placée																														
Mon équipe n'a pas le ballon, s'opposer à la progression, réduire l'incertitude : Quelque soit ma place j'essaie de le récupérer																														

OBJECTIFS PHYSIQUES ; EXERCICE

Séances N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Vitesse explosive -10 mètres																														
Vitesse réaction -10 mètres																														
Coordination avec vitesse																														
Coordination sans vitesse																														
Tests																														
Endurance																														
Souplesse																														