NOM, PRÉNOM	
☐ JEU ☐ SITUATION ☑ EXERCICE	

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Pédagogie directive - Pédagogie différenciée
Adapter le niveau de difficulté en fonction du niveau des joueuses

PHASE DE JEU	PREPARATION ATHLETIQUE
PRINCIPE DE JEU	
MOYENS ASSOCIÉS	

IMPACT CHARGE MENTALE - +

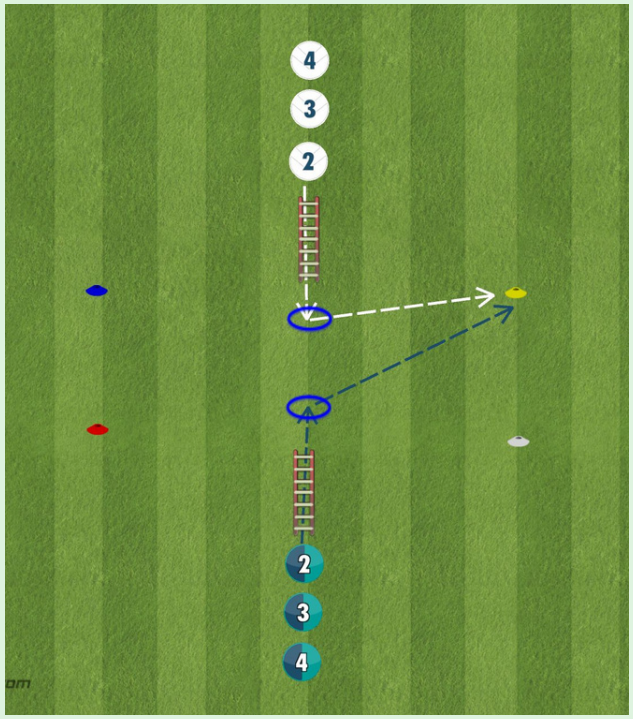
IMPACT CHARGE PHYSIQUE - +

2

☑ FACILE
☐ BASE
☐ DIFFICILE

ORGANISATION

OBJECTIF	Vitesse réaction (+ Coordination)
BUT(S)	Réagir au signal de l'éducateur
CONSIGNES	Les joueurs effectuent un travail d'appuis à l'échelle et se bloquent dans le cerceau. L'éducateur indique une couleur. Sprint vers la couleur indiquée
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE

Long	10 m
Larg	10 m

DURÉE TOTALE

10'

SÉQUENCE

1

EFFECTIF

Joueurs			
●	8	●	
●	8	GB	

MATÉRIEL

▦	2
▦	
▮	
▲	
⬭	2
▲	4
⚽	
▭	
····▶	déplacement
~~▶	conduite
——▶	passe / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À...)

- 1 temps de travail pour 20 temps de récupération.
Exemple : 2" de travail pour 40" de récupération

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

- Qualité des appuis
- Accélération brève et intense
- Retour en marchant

VARIABLES

* Une équipe choisit la couleur, l'autre essaie de la rattraper
* L'entraineur demande aux joueurs d'additionner les chiffres qu'il donne. Si la somme est de 1 à 5, sprint coupelle rouge, si c'est de 6 à 10, sprint coupelle blanche, si c'est de 11 à 15, sprint coupelle bleu et si c'est de 16 à 20, sprint coupelle jaune

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

Si vous souhaitez sauvegarder ce formulaire avec vos modifications, vous devez au préalable l'enregistrer sur votre ordinateur.