






Modules		F-APS	SU APS	N.scolaire	N.séance	Nb.ÉLÈVE	matériel
-mobilisation de ressources individuelles pour appuyer le projet du groupe		SC de marquage	B BALL	3 AC	2	45	5 BALLONS+ DES PLOTS
OTI		L'élève de la 3eme année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
COMPÉTENCES		- Assumer des responsabilités et des rôles au sien du groupe -Exploitation des connaissances technico tactiques et des habilités motrices acquises pour assurer l'efficacité et le rendement					
OTC		l'élève d 3AC doit pouvoir participer dans la réalisation du projet collectif basé sur le passage rapide et adéquat de l'attaque à La défense pour gagner la rencontre.					
Objectif séquence		- favoriser le jeu collectif, joueur /partenaire et l'esprit d'équipe entre eux.					
Objectif seance		Etre capable d'assurer des passes réceptionnes en mouvement sur un terrain dans un match 5#5					
Etapes	durée	Contenus					
initial	10 15 min	Contrôle des absences - Vérifications des tenus - explication de l'objectif de la séance - Echauffement général : course, élévation des genoux, talents aux fesses, circumduction des bras. - Echauffement spécifique : échauffement avec ballons. - Echauffer les articulations : poigner, cheville					
fondamentale	35 à 45 min	<div> <p>➤ BUT Etre capable d'assurer des passes réceptionnes en mouvement.</p> <p>➤ CRITERE DE REUSSITES : Réussir au moins10 passes réceptionnes sur 20.</p> <p>➤ CONDITIONS DE REALISATIONS : Jouer en situation de 3#3 sur chaque moitié de terrain, on considère chaque action comme essai.</p> <p>➤ CRITERESDE REALISATIONS : Tout les joueurs doivent toucher la balle avant de tire.</p> <p>➤ CONSIGNES : Les passes doivent être varies soit au niveau de la poitrine soit au rebond . Gêner les déplacements sans commettre de faute.</p> <p>➤ CRITERES DE VARIATION : Si on constate que la situation est maitrisé on passe a 4#4 .</p> <p>➤ Situation de référence : un match de 5#5 sur tout le terrain de BB en 5min</p> </div> <div>    </div>					
finale	5 à 10 min	Regroupement et retour de calme pour une discution de l'objectif pourcentage de reussite et aussi l'objectif de la seance prochane si la seance est réussit					
Evaluation							

Modules		F-APS	SU-APS	N.scolaire	N.séance	Nb.ÉLÈVE	matériel
-mobilisation de ressources individuelles pour appuyer le projet du groupe		SC de marquage	B BALL	3 AC	4	45	5 BALLONS+ DES PLOTS
OTI		L'élève de la 3eme année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
COMPÉTENCES		<ul style="list-style-type: none"> - Assumer des responsabilités et des rôles au sien du groupe - Exploitation des connaissances technico tactiques et des habilités motrices acquises pour assurer l'efficacité et le rendement 					
OTC		l'élève d 3AC doit pouvoir participer dans la réalisation du projet collectif basé sur le passage rapide et adéquat de l'attaque à la défense pour gagner la rencontre.					
Objectif séquence		- favoriser le jeu collectif, joueur /partenaire et l'esprit d'équipe entre eux.					
Objectif seance		- Etre capable de se replier en défense rapidement toute en gardant œil sur la Ball dans un match de 5#5					
Etapes	durée	Contenus					
initial	10 à 15 min	Contrôle des absences - Vérifications des tenus - explication de l'objectif de la séance - Echauffement général : course, élévation des genoux, talents aux fesses, circumduction des bras. - Echauffement spécifique : échauffement avec ballons. - Echauffer les articulations : poigner, cheville 					
fondamentale	35 à 45 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ BUT : Retourner en défense le plus vite possible ➤ CRITERE DE REUSSITES : retourné en défense dans moins de 5 seconds ➤ CONDITIONS DE REALISATIONS : Dans un terrain de BB - 5 contre 5 sur tout le terrain - Jouer un match réglementé - Les défenseurs et les attaquants changent de rôle après coup de sifflé volontaire d'un juge ➤ CRITERES DE REALISATIONS : retourner en defense après le sifflé le plus vite ➤ CONSIGNES : Pour les défenseurs <ul style="list-style-type: none"> - Poser le ballon au sol après coup de sifflé et retourner en défense en toute vitesse - Défense de zone - Garder le regard sur le ballon durant le retour Pour les attaquants: <ul style="list-style-type: none"> - Minimiser le dribble - Jouer la contre attaque avec des passes longs vers l'avant CRITERES DE VARIATION : Après coup de sifflé, toucher la ligne de fond arrière avant de défendre - Deux coupes de sifflé au lieu de un avec 5 sec entre les deux pour tirer ou pénétrer avant de retourner en défense ➤ Situation de référence : un match de 5#5 de 5 min 					
	5 à 10 min	Regroupement et retour de calme pour une discussion de l'objectif pourcentage de réussite et aussi l'objectif de la séance prochaine si la séance est réussie					
Evaluation							

Modules		F-APS	SU-APS	N.scolaire	N.séance	Nb.ÉLÈVE	Matériel
-mobilisation de ressources individuelles pour appuyer le projet du groupe		SC de marquage	B BALL	3 AC	5	45	5 BALLONS+ DES PLOTS
OTI		L'élève de la 3eme année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
COMPÉTENCES		<ul style="list-style-type: none"> - Assumer des responsabilités et des rôles au sien du groupe - Exploitation des connaissances technico tactiques et des habilités motrices acquises pour assurer l'efficacité et le rendement 					
OTC		l'élève d 3AC doit pouvoir participer dans la réalisation du projet collectif basé sur le passage rapide et adéquat de l'attaque à la défense pour gagner la rencontre.					
Objectif séquence		- favoriser le jeu collectif, joueur /partenaire et l'esprit d'équipe entre eux.					
Objectif seance		Etre capable de faire une défense avancée sur tout le terrain dans une situation de 4#4 avec couloir					
Etapes	durée	Contenus					
initial	10 à 15 min	- Contrôle des absences - Vérifications des tenus - explication de l'objectif de la séance - Echauffement général : course modérée, élévation des genoux, talents aux fesses, rotation des bras et des épaules, saut en extension. - Echauffement spécifique : passes à 10 avec supériorité numérique défensive					
fondamentale	35 à 45 min	<div>  </div> <ul style="list-style-type: none"> ➤ BUT: faire une pression sur le porteur de Ball sur tout le terrain tout en restant dans les couloirs ➤ CRITERE DE REUSSITES : empêcher les attaquants de dépasser la ligne médiane dans moins de 8 seconds ➤ CONDITIONS DE REALISATIONS : Dans un terrain de BB <ul style="list-style-type: none"> - Former des équipes de 4 joueurs - Se placer en 4 colonnes sur la ligne de fond - 1ère ligne sont des défenseurs la 2ème des attaquants - Jeu commence par une remise - Se jouer la Ball pour marquer dans le panier adverse - L'équipe qui marque retourne faire la queue et l'autre forme la défense de nouveau ➤ CRITERESDE REALISATIONS : chacun respecte son rôle et faire attention au signale et a son coéquipier afin d'avancer en défense ➤ CONSIGNES : Pour les défenseurs : <ul style="list-style-type: none"> - Rester chacun dans son couloir - Se déplacer en pas chassé - Resté collé à son adversaire ✓ Pour les attaquants: <ul style="list-style-type: none"> - Jouer librement sans respecter les couloirs - Minimiser le dribble et pénétrer et foncer si le couloir est libre - CRITERES DE VARIATION : 3 contre 3 dans trois couloirs - 5 contre 5 dans cinq couloirs ➤ Situation de référence : un match de 5#5 sur tout le terrain de BB en 5min 					
	5 à 10 min	Regroupement et retour de calme pour une discussion de l'objectif pourcentage de réussite et aussi l'objectif de la seance prochaine si la seance est réussit					
Evaluation							

Modules		F-APS	SU-APS	N.scolaire	N.séance	Nb.ÉLÈVE	Matériel
-mobilisation de ressources individuelles pour appuyer le projet du groupe		SC de marquage	B BALL	3 AC	6	45	5 BALLONS+ DES PLOTS
OTI		L'élève de la 3eme année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
COMPÉTENCES		<ul style="list-style-type: none"> - Assumer des responsabilités et des rôles au sien du groupe - Exploitation des connaissances technico tactiques et des habilités motrices acquises pour assurer l'efficacité et le rendement 					
OTC		l'élève d 3AC doit pouvoir participer dans la réalisation du projet collectif basé sur le passage rapide et adéquat de l'attaque à la défense pour gagner la rencontre.					
Objectif séquence		- favoriser le jeu collectif, joueur /partenaire et l'esprit d'équipe entre eux.					
Objectif seance		- Etre capable de retarder l'attaque de l'équipe adverse jusqu'à atteindre l'égalité numérique en défense					
Etapes	durée	Contenus					
initial	10 à 15 min	Contrôle des absences - Vérifications des tenus - explication de l'objectif de la séance - Echauffement général : course, élévation des genoux, talents aux fesses, circumduction des bras. - Echauffement spécifique : échauffement avec ballons. - Echauffer les articulations : poigner, cheville					
fondamentale	35 45 min	<p>BUT : chercher à ralentir la montée de Ball et s'organiser en défense même en infériorité numérique</p> <p>➤ CRITERE DE REUSSITES : retarder 3 montée de Ball sur 5</p> <p>➤ CONDITIONS DE REALISATIONS : : Dans un terrain de BB</p> <ul style="list-style-type: none"> - A partir de la ligne médiane, un attaquant tir sans être gêner ; devra ensuite courir et toucher la ligne de fond - Apres le tir cette équipe change le statut en défense pour retarder l'attaque de l'autre équipe qui vont a leur tour courir Plus vite pour marquer <p>➤ CRITERES DE REALISATIONS : le tireur ne cour que si la balle arrive a la raquette et que contrôler par l'un des défenseur, qui vont évité les passes longues</p> <p>➤ CONSIGNES : Pour les défenseurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chercher l'alignement avec les attaquants - Défense de zone - Garder le regard sur le ballon durant le retour <p>Pour les attaquants: - Jouer la contre attaque avec des passes longs vers l'avant</p> <ul style="list-style-type: none"> - exploiter l'infériorité numérique en défense <p>CRITERES DE VARIATION : 3 contre 3 ou 5 contre 5</p> <p>SITUATION DE REFERENCE : un match de 5#5 sur tout le terrain de BB en 5min</p>					
finale	5 à 10 min	Regroupement et retour de calme pour une discussion de l'objectif pourcentage de réussite et aussi l'objectif de la seance prochaine si la seance est réussit					
Evaluation							


Modules		F-APS	SU-APS	N.scolaire	N.séance	Nb.ÉLÈVE	Matériel
-mobilisation de ressources individuelles pour appuyer le projet du groupe		SC de marquage	B BALL	3 AC		45	5 BALLONS+ DES PLOTS
OTI	L'élève de la 3eme année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.						
COMPÉTENCES	<ul style="list-style-type: none">- Assumer des responsabilités et des rôles au sien du groupe- Exploitation des connaissances technico tactiques et des habilités motrices acquises pour assurer l'efficacité et le rendement						
OTC	l'élève d 3AC doit pouvoir participer dans la réalisation du projet collectif basé sur le passage rapide et adéquat de l'attaque à La défense pour gagner la rencontre.						
Objectif séquence	<ul style="list-style-type: none">- développer les techniques individuelles défensives et prise d'information.						
Objectif seance	<ul style="list-style-type: none">- Etre capable de se démarquer de chercher les espace libre pour recevoir la balle sur un terrain de BB						
Etapes	durée	Contenus					
initial	10 à 15 min	Contrôle des absences - Vérifications des tenus - explication de l'objectif de la séance - Echauffement général : course, élévation des genoux, talents aux fesses, circumduction des bras. - Echauffement spécifique : échauffement avec ballons. - Echauffer les articulations : poigner, cheville					
fondamentale	35 à 45 min	<ul style="list-style-type: none">➤ BUT : se démarquer et chercher les espaces libres pour recevoir la balle➤ CRITERE DE REUSSITES : Réception de balle dans un espace libre, croisement de non porteur de ballon➤ CONDITIONS DE REALISATIONS : En situation de trois contre trois sur ½ terrain, essayer d'atteindre la cible et tirer a mi distance.➤ CRITERESDE REALISATIONS : de trois contre trois sur ½ terrain, le défenseur s'approche d'attaquant maximum un mètre➤ CONSIGNES : Pas de drible Faire les « passes et va » // Se croiser entre non porteurs➤ CRITERES DE VARIATION : Possibilité de dribble.➤ Situation de référence : un matche de 5#5 sur tout le terrain de BB en 5min					
finale	5 à 10 min	Regroupement et retour de calme pour une discution de l'objectif pourcentage de reussite et aussi l'objectif de la seance prochane si la seance est réussit					
Evaluation							



Modules		F-APS	SU-APS	N.scolaire	N.séance	Nb.ÉLÈVE	Matériel
-mobilisation de ressources individuelles pour appuyer le projet du groupe		SC de marquage	B BALL	3 AC	7	45	5 BALLONS+ DES PLOTS
OTI		L'élève de la 3eme année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
COMPÉTENCES		<ul style="list-style-type: none"> - Assumer des responsabilités et des rôles au sien du groupe - Exploitation des connaissances technico tactiques et des habilités motrices acquises pour assurer l'efficacité et le rendement 					
OTC		l'élève d 3AC doit pouvoir participer dans la réalisation du projet collectif basé sur le passage rapide et adéquat de l'attaque à La défense pour gagner la rencontre.					
Objectif séquence		- favoriser le jeu collectif, joueur /partenaire et l'esprit d'équipe entre eux.					
Objectif seance		- Etre capable d'exploiter rapidement et efficacement le surnombre dans un match de 5#5					
Etapes	durée	Contenus					
initial	10 à 15 min	- Contrôle des absences - Vérifications des tenus - explication de l'objectif de la séance - Echauffement général : course modérée, élévation des genoux, talents aux fesses, rotation des bras et des épaules, saut en extension. - Echauffement spécifique : passes à 10 avec supériorité numérique défensive					
fondamentale	35 à 45 min	BUT: se retrouver en 2 contre 1 sur le porteur de Ball <ul style="list-style-type: none"> ➤ CRITERE DE REUSSITES : pour chaque équipe, intercepter 3 Ball sur 5 en défense ➤ CONDITIONS DE REALISATIONS : : Dans un terrain de BB - 4 attaquants contre 5 défenseurs sur ½ terrain - Jouer un match réglementé - Si les attaquants marquent ils prennent la Balle et vont marquer sur l'autre panier là ou il y a 5 autres défenseurs - Si les défenseurs interceptent la Ball ils montent pour marquer sur l'autre panier ➤ CRITERESDE REALISATIONS : prendre l'information sur les partenaires et les adversaires - CONSIGNES : Pour les défenseurs : - Défense homme à homme sur ½ terrain <ul style="list-style-type: none"> - chercher le 2 contre 1 et orienté les attaquants vers la ligne de touches pour les coincés - Pour les attaquants: <ul style="list-style-type: none"> - se démarquer en cherchant les espaces libres et changement brusque de direction et les écrans - éviter au maximum le drible et les tires de loin CRITERES DE VARIATION : Interdire le drible (jouer avec Ballon dégonflé)Jouer avec 2 défenseurs fixe dans la raquette ➤ SITUATION DE REFERENCE : un match de 5#5 sur tout le terrain de BB en 5min 					
finale	5 à 10 min	Regroupement et retour de calme pour une discution de l'objectif pourcentage de reussite et aussi l'objectif de la seance prochane si la seance est réussit					
Evaluation							

Modules		F-APS	SUAPS	N.scolaire	N.séance	Nb.ÉLÈVE	Matériel
-mobilisation de ressources individuelles pour appuyer le projet du groupe		SC de marquage	B BALL	3 AC	8	45	5 BALLONS+ DES PLOTS
OTI		L'élève de la 3eme année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
COMPÉTENCES		<ul style="list-style-type: none"> - Assumer des responsabilités et des rôles au sien du groupe - Exploitation des connaissances technico tactiques et des habilités motrices acquises pour assurer l'efficacité et le rendement 					
OTC		l'élève d 3AC doit pouvoir participer dans la réalisation du projet collectif basé sur le passage rapide et adéquat de l'attaque à La défense pour gagner la rencontre					
Objectif séquence		- développer les techniques individuelles défensives et prise d'information.					
Objectif seance		Etre capable d'assurer le rebond défensif et sortir la balle de la zone raquette dans un match de BB					
Etapes	durée	Contenus					
initial	10 à 15 min	Contrôle des absences - Vérifications des tenus - explication de l'objectif de la séance - Echauffement général : course, élévation des genoux, talents aux fesses, circumduction des bras. - Echauffement spécifique : échauffement avec ballons. - Echauffer les articulations : poigner, cheville					
fondamentale	35 à 45 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ BUT: récupérer le ballon et le sortir dans l'aile le plus vite possible ➤ CRITERE DE REUSSITES : Sur 6 tires récupérer 4 rebonds et réaliser la passe aux joueurs de coté ➤ CONDITIONS DE REALISATIONS :: Dans un ½ terrain de BB <ul style="list-style-type: none"> - 3 attaquants, 3 défenseurs et 2 passeurs dans des couloirs latéraux - Un attaquant effectue un tir et joue le rebond offensif - Les défenseurs contrôlent les attaquants et vont au rebond pour sortir en suite le ballon sur les passeurs des couloirs latéraux ➤ CRITERESDE REALISATIONS : essayer de lire la trajectoire et essayer de l'anticiper avant l'adversaire <ul style="list-style-type: none"> - CONSIGNES : S'occuper de l'attaquant avant le ballon - Etre proche de l'adversaire (tireur et non porteur) au moment du déclenchement - Aller à la rencontre de l'adversaire collé avec le bras plié - Pivoté des cotés de son déplacement pour le bloqué s'éleva au rebond ➤ Aller chercher le ballon <ul style="list-style-type: none"> - CRITERES DE VARIATION : Un contre un ou deux contre deux - Designe un tireur neutre ➤ Situation de référence : un match de 5#5 sur tout le terrain de BB en 5min 					
finale	5 à 10 min	Regroupement et retour de calme pour une discussion de l'objectif pourcentage de réussite et aussi l'objectif de la seance prochaine si la seance est réussit					
Evaluation							



Modules		F-APS	SU-APS	N.scolaire	N.séance	Nb.ÉLÈVE	Matériel
-mobilisation de ressources individuelles pour appuyer le projet du groupe		SC de marquage	B BALL	3 AC		45	5 BALLONS+ DES PLOTS
OTI		L'élève de la 3eme année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
COMPETENC		<ul style="list-style-type: none"> - Assumer des responsabilités et des rôles au sien du groupe - Exploitation des connaissances technico tactiques et des habilités motrices acquises pour assurer l'efficacité et le rendement 					
OTC		l'élève d 3AC doit pouvoir participer dans la réalisation du projet collectif basé sur le passage rapide et adéquat de l'attaque à La défense pour gagner la rencontre.					
Objectif séquence		- développer les techniques individuelles défensives et prise d'information.					
Objectif seance		- Etre capable de se démarquer pour recevoir la balle dans le couloir central ou un des couloirs latéraux					
Etapes	durée	Contenus					
initial	10 à 15 min	Contrôle des absences - Vérifications des tenus - explication de l'objectif de la séance - Echauffement général : course, élévation des genoux, talents aux fesses, circumduction des bras. - Echauffement spécifique : échauffement avec ballons. - Echauffer les articulations : poigner, cheville 					
fondamentale	35 à 45 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ BUT: se démarquer pour recevoir la balle dans le couloir central ou un des couloirs latéraux ➤ CRITERE DE REUSSITES : reçois la balle dans le bonne moment et espace 3 fois sur 5 ➤ CONDITIONS DE REALISATIONS : (3#3 sur ½ terrain). L'attaquant doit faire la passe à un partenaire qui ne se trouve pas dans la même zone que lui. Les attaquants ne peuvent tirer qu'après 10 passes ➤ CRITERESDE REALISATIONS : faire circuler la balle de façon a garder l'équilibre entre eux sous forme d'un triangle pour éviter le changement de la balle dans la même zone ➤ CONSIGNES : Passer par 4 zones au moins avant de tirer au panier/ faut essayer d'occuper tout l'espace et terminer l'attaque par un tir ➤ CRITERES DE VARIATION : ➤ Situation de référence : un matche de 5#5 sur tout le terrain de BB en 5miN 					
finale	5 à 10 min	Regroupement et retour de calme pour une discution de l'objectif pourcentage de reussite et aussi l'objectif de la seance prochane					
evaluation							

Modules		F-APS	SU-APS	N.scolaire	N.séance	Nb.ÉLÈVE	Matériel
-mobilisation de ressources individuelles pour appuyer le projet du groupe		SC de marquage	B BALL	3 AC	9	45	5 BALLONS+ DES PLOTS
OTI		L'élève de la 3eme année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
COMPETENC		<ul style="list-style-type: none"> - Assumer des responsabilités et des rôles au sien du groupe - Exploitation des connaissances technico tactiques et des habilités motrices acquises pour assurer l'efficacité et le rendement 					
OTC		l'élève d 3AC doit pouvoir participer dans la réalisation du projet collectif basé sur le passage rapide et adéquat de l'attaque à la défense pour gagner la rencontre.					
Objectif séquence		- développer les techniques individuelles défensives et prise d'information.					
Objectif seance		Etre capable de s'organiser collectivement pour récupérer la balle et aller marquer					
Etapes	durée	Contenus					
initial	10 à 15 min	Contrôle des absences - Vérifications des tenus - explication de l'objectif de la séance - Echauffement général : course modérée, élévation des genoux, talents aux fesses, rotation des bras et des épaules, saut en extension. - Echauffement spécifique : travail en 2 par ballon sur la longueur du terrain, porteur de Ball bouge latéralement et change de direction avec des renverses et le non porteur de Ball le suit en pas chassées					
Fondamentale	35 45 min	<p>BUT: Chercher la recuperation de ballon par une défense homme a homme</p> <p>CRITERES DE REUSSITES : marquer plus de panier que les défenseures après récupération</p> <p>CONDITIONS DE REALISATIONS : Dans un demi-terrain de BB</p> <ul style="list-style-type: none"> - Former des équipes de 4 joueurs - Chaque joueur choisi son visa vis et le suivre sur tout le demi terrain - <p>CRITERES DE REALISATIONS : maitre la pression sur le porteur le ballon et intercepte la balle sans contact</p> <p>CONSIGNES : être entre l'attaquant et la cible et mettre la pression sur le PB</p> <p>CRITERES DE VARIATION : jouer contre le temps</p> <p>Situation de référence : 5 # 5 match sut tout le terrain 10 min pour chaque équipe.</p>					
finale	5 à 10 min	Regroupement et retour de calme pour une discution de l'objectif pourcentage de reussite et aussi l'objectif de la seance prochane					
evaluation							