

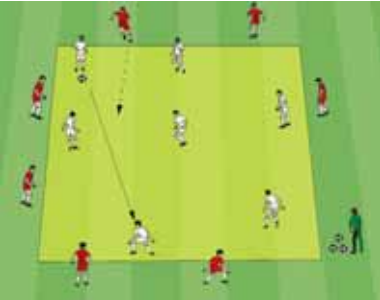




Nous avons le ballon

Matière de l'entraînement

- Chercher la largeur et la profondeur
- Développer les qualités techniques de prise de balle et de passes

	<p>Mise en train TE de passes à travers les portes. Varier les gestes TE. Terminer par un jeu (but à travers les portes) avec supériorité numérique offensive Intégrer les exercices SUVA dans la mise en train</p>	<p>Coaching Rechercher déjà la qualité TE nécessaire à l'entraînement. Mais pas de corrections. C'est la mise en train.</p>	<p>Durée : 17' Introduction du thème : 2' Mise en train: 15'</p>
	<p>Global 1 Jeu libre à 7 contre 7 et 2 gardiens. Les 3 zones de jeu sont marquées. Les équipes sont organisées, par exemple en 2-3-2.</p>	<p>Coaching Observer les principes de jeu offensifs décidés. Soutenir les joueurs dans la réussite et la justesse. Utiliser la pause de 2' pour amener du coaching. Etre attentif à l'organisation TA.</p>	<p>Durée : 20' Introduction : 2' Jeu : 2 x 8' Pause : 2'</p>
	<p>Analytique 1 De 6 contre 0 à 6 contre 1, 2 ou 3. L'exercice commence par un 6 contre 0 et, au signal de l'entraîneur, un joueur vient défendre, puis un deuxième... Les défenseurs, à la récupération du ballon, doivent sortir balle au pied du carré, ou adresser une passe à un joueur extérieur.</p>	<p>Coaching Etre attentif aux déplacements des joueurs, à l'aspect technique de la passe et de la prise de balle. Corrections individuelles. Présence active</p>	<p>Durée : 15' Introduction : 2' Exercice : 13'</p>
	<p>Global 2 5 contre 5 + 4 jokers et 2 gardiens. 3 zones de terrain Organisation en 2-3 défensivement et 2-1-2 offensivement. 2 jokers jouent à l'intérieur et 2 jokers sur les extérieurs.</p>	<p>Coaching Etre attentif à l'occupation du terrain, à l'utilisation des jokers pour maîtriser le jeu. Utiliser les pauses pour corriger, varier le jeu. Présence active</p>	<p>Durée : 20' Introduction et pauses : 5' Jeu : 3 x 5'</p>
	<p>Jeu libre Jeu à 7 contre 7 et 2 gardiens Les équipes s'organisent par elles-mêmes.</p>	<p>Coaching Observer l'organisation de jeu choisie par les joueurs. Voir si les principes de jeu sont appliqués. Profiter de la pause pour amener un point de coaching. Mais laisser les joueurs gérer le reste du jeu</p>	<p>Durée : 20' Organisation et pause : 4' Jeu : 2 x 8'</p>
		<p>Durée de l'entraînement :</p>	<p>92'</p>
		<p>Temps de travail effectif :</p>	<p>75'</p>
		<p>Temps des pauses :</p>	<p>17'</p>