






Nous n'avons pas le ballon

Matière de l'entraînement

- Défendre ensemble de manière compacte
- Mettre la pression sur le porteur du ballon / Fermer les angles de passe (2 rythmes)

	<p>Mise en train 3 équipes de 4 joueurs, 2 jokers 2 gardiens, 1 ballon par équipe Faire circuler le ballon entre les joueurs, divers mouvements A la fin, jouer 2 équipes contre 1 avec joueurs en appuis Intégrer les exercices SUVA dans la mise en train</p>	<p>Coaching Préparer à la partie principale Pas de correction particulière, animer. Attention aux consignes trop compliquées non comprises par les joueurs</p>	<p>Durée : 15' Introduction du thème : 2' Mise en train: 17'</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 défensifs 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 2 contre 2, 4 appuis sur 2 ateliers 2 joueurs verts jouent avec les appuis blancs. Si les rouges récupèrent le ballon, ils jouent avec les appuis bleus. Aller d'un appui à l'autre = défendre en se réorientant continuellement. Les appuis ne peuvent pas jouer entre eux.</p>	<p>Coaching Contrôler le remplacement à 2 avant de mettre la pression et de fermer les angles de passe. Attention aux temps de travail (Intensité élevée) Présence active</p>	<p>Durée : 17' Introduction : 2' Exercice : 15'</p>
	<p>Global 2 4 contre 4 + 2 jokers et 2 gardiens. L'équipe qui défend le fait en 2 lignes de 4. Elle ferme l'axe du terrain, reste compacte et cherche à mettre la pression sur le porteur du ballon. En infériorité numérique, elle doit chercher le moment juste.</p>	<p>Coaching Observer le remplacement et la compacité défensive. Corriger les relations entre les joueurs, les décisions défensives (fermer les angles de passe, mettre la pression) Présence active</p>	<p>Durée : 20' Introduction et pauses : 4' Jeu : 4 x 4'</p>
	<p>Jeu libre Jeu à 7 contre 7 et 2 gardiens Les équipes s'organisent par elles-mêmes. (système)</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>76'</p>
		<p>Temps des pauses :</p>	<p>16'</p>