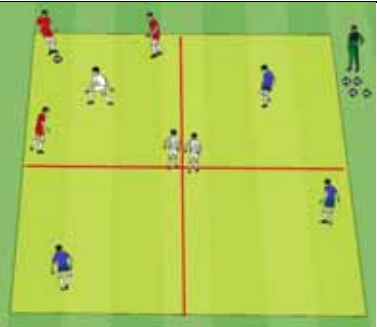






Nous récupérons le ballon - Transition DEF-OFF

Matière de l'entraînement

- Sortir de la zone de récupération du ballon et jouer vers l'avant ou poser le jeu
- Assurer la 1^{ère} passe et prise de décision sur le type d'attaque

| | | | |
|---|--|--|---|
|  | <p>Mise en train 3 équipes de 3, 4 ou 5 3 ou 4 contre 1 dans un carré. Les autres joueurs offensifs se placent dans l'un des 3 autres carrés. Les autres joueurs défensifs se placent dans la zone médiane (Voir dessin) Commencer par de la technique en mouvement avant de jouer</p> | <p>Coaching Rechercher déjà la qualité TE et cognitive nécessaire à l'entraînement. Mais pas ou peu de corrections. C'est la mise en train.</p> | <p>Durée : 20' Introduction du thème : 2' Mise en train: 18'</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 décidés à la transition. 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 3 équipes de 4. L'équipe « Blanc » se place comme jokers : 2 à l'intérieur, 2 derrière les lignes de fonds. L'équipe en possession du ballon se place sur les côtés. L'équipe qui défend ferme l'axe du terrain. A la récupération du ballon, jouer avec les jokers extérieurs et prendre rapidement les côtés.</p> | <p>Coaching Observer la transition DEF-OFF.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sortir le ballon de la zone de récupération - Offrir une solution rapide sur les côtés <p>Présence active</p> | <p>Durée : 19' Introduction : 2' Exercice : 6 x 2' Pauses : 5 x 1'</p> |
|  | <p>Global 2 4 contre 4 + 8 jokers et 2 gardiens. 3 zones de terrain Organisation en 2-2 défensivement et 1-2-1 offensivement. A la récupération du ballon, chercher à sortir de la zone de récupération en utilisant les jokers latéraux (poser le jeu) ou les jokers verticaux (Jouer vers l'avant et attaque rapide)</p> | <p>Coaching Etre attentif aux principes de la transition DEF-OFF et aux choix des joueurs Utiliser les pauses pour corriger, amener des variations éventuelles</p> <p>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 en 2-3-2 ou 2-4-1</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 : 16' Organisation et pause : 2' Jeu : 2 x 7'</p> |
| | | <p>Durée de l'entraînement : 95' Temps de travail effectif : 76' Temps des pauses : 19'</p> | |

