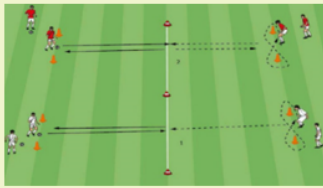




Équipe :		Entraîneur :		Entraînement N° :		Date :-.....-.....		
Thème : Mon équipe possède le ballon (zone 2)							Guide p.31	
Dominantes : TE prise de balle - passe / TA jeu (en triangle) dans les intervalles								
Parties	Jeux-exercices	Description	Accents de coaching	Variantes	Durée			
Mise en train		3 équipes, 2 ballons par équipe. 1) Passes par équipes dans les portes. 2) Passes et prises de balle à 2 dans une porte 3) Idem 1) avec plus d'intensité 4) Gainage	Passes Haut du corps relâché Taper le ballon au milieu Prises de balle Orientation motrice - 1er contact Prendre l'information Relations		12' 4x3'	3' 3x1'		
Vitesse de réaction		3 groupes avec 2 x 2 portes. A = pas chassés en 8 autour des cônes, réaction + sprint 5m sur passe de B et remet le ballon à B.	Explosivité 1er pas Appuis dynamiques pour le changement de direction	Après remise, retour en sprint 2 séries – 4 répétitions	8' 2x4'	4' 2x1'(+2')		
Forme jouée		Terrain avec 3 zones. 2 équipes jouent ensemble contre 1 équipe. L'équipe qui perd le ballon défend à son tour. Nombre de touches : Zones ext. libre, zone médiane : 2 T.	Passes Passes sèches et tranchantes Prises de balle Orientation motrice, 1er contact Prendre l'information Relations	2T-libre-2T Var. 2 : 2T-3T-2T	12' 3x4'	5' 3x1'(+2')		
Analytique		A chaque passe le joueur suit son ballon. Les joueurs dans les coins jouent en 2 touches. A passe dans l'intervalle à M, remise sur M' qui enchaîne avec B, passe latérale à C, passe dans l'intervalle à A, remise sur M, enchaîne sur D, passe latérale à F. Le joueur vers le cône orange est toujours demandeur dans l'intervalle	Passes Passes sèches et tranchantes Prises de balle Orientation motrice, 1er contact Prendre l'information Relations	Jouer en 1 touche	12' 3x4'	5' 3x1'(+2')		
Forme jouée		7 contre 7 avec 2 gardiens Pour passer d'une zone à l'autre, une passe est obligatoire.	Passes Passes sèches et tranchantes Prises de balle Orientation motrice, 1er contact Se démarquer Offrir une solution au porteur du ballon	Avec 1-2 jokers si trop difficile	12' 2x6'	5' 2x1'(+3')		
Jeu libre		7 contre 7 avec 2 gardiens Jeu libre			10'	2'		
Durée de l'entraînement				90'	66'	24'		