

Équipe : Team ACGF FE12

Entraîneurs : David Rossier - Fabian Melly


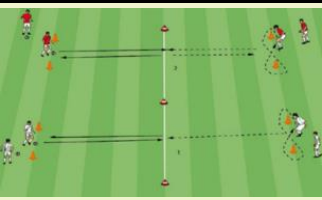
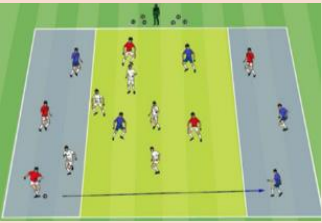
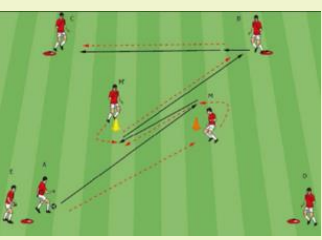

Entraînement : 1

Date : 16.06.20

Thème : Mon équipe possède le ballon (zone 2)

Dominantes : TE prise de balle - passe / TA jeu (en triangle) dans les intervalles

Guide p.31

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	<b>Passes</b> Haut du corps relâché Taper le ballon au milieu <b>Prises de balle</b> Orientation motrice - 1er contact <b>Prendre l'information</b> 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.	<b>Explosivité</b> 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.	<b>Passes</b> Passes sèches et tranchantes <b>Prises de balle</b> Orientation motrice, 1er contact <b>Prendre l'information</b> 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 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	<b>Passes</b> Passes sèches et tranchantes <b>Prises de balle</b> Orientation motrice, 1er contact <b>Prendre l'information</b> 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.	<b>Passes</b> Passes sèches et tranchantes <b>Prises de balle</b> Orientation motrice, 1er contact <b>Se démarquer</b> 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'
<b>Durée de l'entraînement</b>				<b>90'</b>	<b>66'</b>	<b>24'</b>

<i>Équipe :</i>		<i>Entraîneurs :</i>		<i>Entraînement :</i>	<i>Date :</i>	
<i>Thème : Mon équipe possède le ballon (zone 2)</i>					<i>Guide p.31</i>	
<i>Dominantes : TE prise de balle - passe / TA jeu (en triangle) dans les intervalles</i>						
<i>Parties</i>	<i>Jeux-exercices</i>	<i>Description</i>	<i>Accents de coaching</i>	<i>Variantes</i>	<i>Durée</i>	
<i>Mise en train</i>						
<i>Vitesse de réaction</i>						
<i>Forme jouée</i>						
<i>Analytique</i>						
<i>Forme jouée</i>						
<i>Jeu libre</i>						
	<i>Durée de l'entraînement</i>					