

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N°

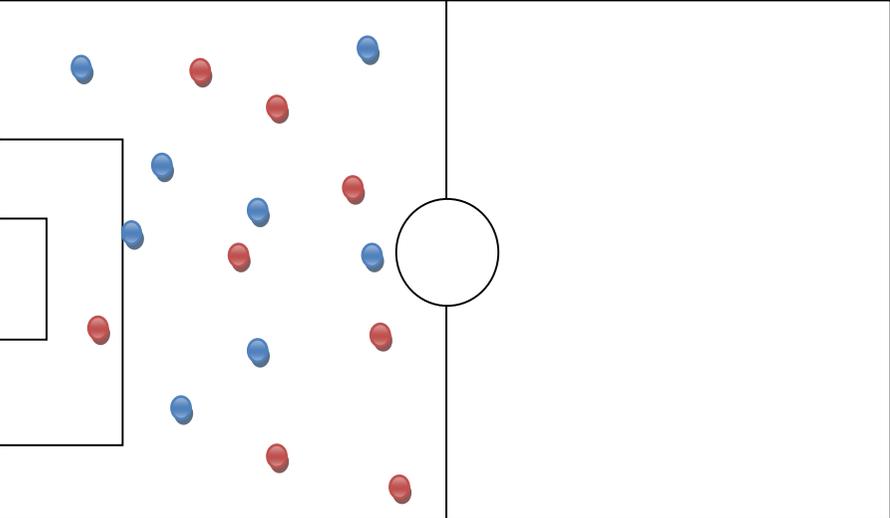
Nombre de joueurs : 16

Matériel : Ballons – Chasubles – Coupelles – Constris

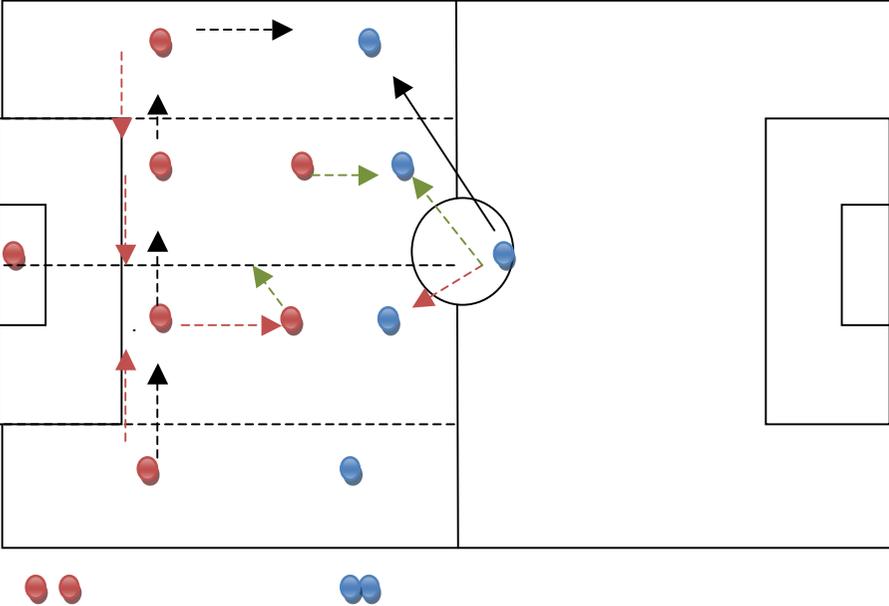
THÈME : Mise en place défensif d'un 4-2-3-1

Dominante : Tactique

ECHAUFFEMENT – Durée : 15'

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;">  </div> <p><u>ORGANISATION :</u></p> <p><u>PROGRESSION :</u></p>	<p>Objectifs :</p> <p>Conservation de balle. 8 vs 8</p> <p>Critères de réalisation : A chaque passe le joueur effectue : Tallon fesse Lever genou Flexion Extension Pas chassez</p>	

1^{ère} partie – Durée 25 à 30'

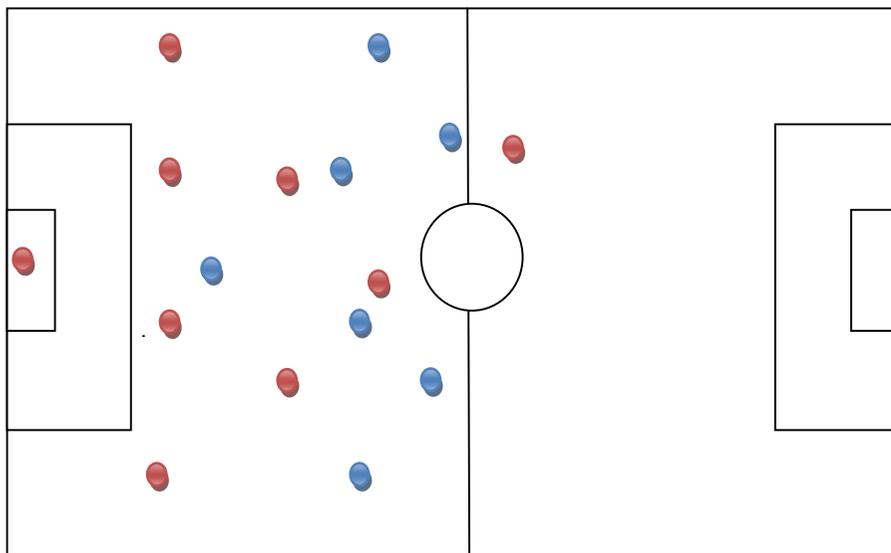
SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
	<p>Objectifs :</p> <p>Critères de réalisation : Placer des repères. Délimiter 4 Zones sur la largeur. Les défenseurs couissent avec le ballon. Les bleus font circuler le ballon.</p> <p>Si le ballon est côté gauche, le latéral gauche vient cadrer l'adversaire le stoppeur gauche reste en couverture le stoppeur droit rentre au premier poteau et le stoppeur gauche au deuxième poteau.</p> <p>Si le ballon est axial, le stoppeur droit cadre le porteur de balle, le latéral droit et stoppeur gauche ressert dans l'axe afin de fermé l'intervalle et la solution de passe axial et le latéral gauche coulisse vers l'axe aligné aux 2 autres défenseurs.</p> <p>Si le ballon est axial et devant mes 2 milieux défensifs. C'est le demi-centre gauche qui va cadrer et le demi-centre droit qui ressert dans l'axe dans sa diagonale. Jamais alignés.</p>	<p><u>Critères d'efficacité :</u></p> <p><u>Corrections :</u></p>

2^{ème} partie – Durée 25

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.

OBJECTIFS
CRITERES DE REALISATION

CORRECTIONS A PREVOIR
AIDES



Objectifs :

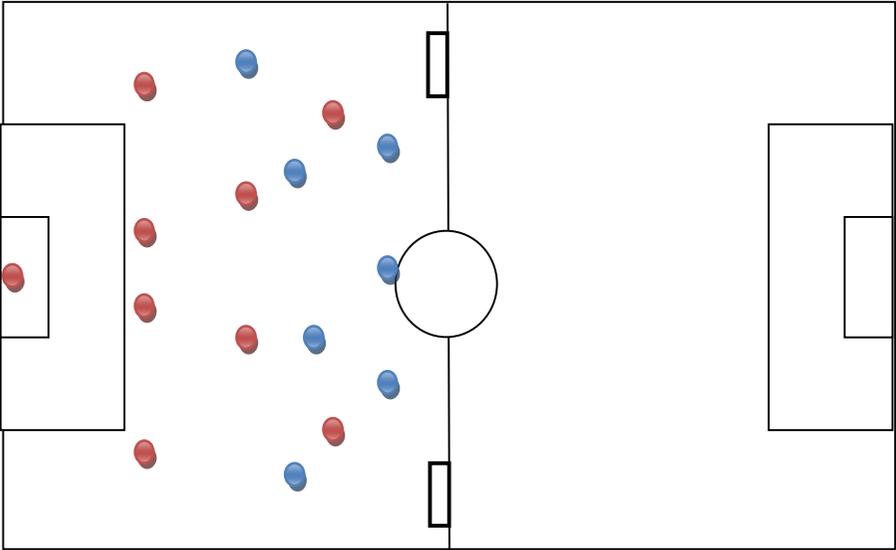
Critères de réalisation :

On enlève les zones.
Les joueurs doivent réussir à se placer sans les repères.
Quand on à récupérer le ballon on relance sur l'appui derrière la ligne médiane.

Critère d'efficacité :

Corrections :

3^{ème} partie – Durée 20'

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
	<p>Objectifs :</p> <p>Critères de réalisation : Match 9 vs 7 sur la longueur. Les défenseurs marquent sur les 2 minis but.</p>	