



GROUPE PRO
Date : Le 31/07/2012 16H30
Lieu : Penhelen
N : 24 joueurs x 2 Gardiens

Objectifs :
PPG : 8'
Jeu de circulation : 6'
Jeu de conservation : 6'
Tactique : 25'
Finition : 25'
Etirements : 8'
Total : 1H00

N°32 Créé par Landry CHAUVIN et Hervé GUEGAN et publié par 

1) Echauffement

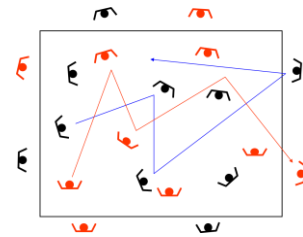
a) Mise en route : 8'

- Mobilisation généralisée (haut+bas)

b) Jeu de circulation 6'

2 groupes de 12 joueurs (chasubles)
1 ballon par groupe

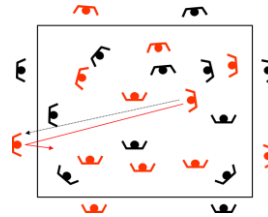
Echanges à la main
Echanges libres au sol dans le groupe
Idem mais 4 appuis rentrant extérieurs



c) Jeu de conservation 6'

8X8+4X4 appuis rentrant

2 T



2) Tactique

30'

Spécifique (attaquants/ défenseurs) sur 1/2 terrain

DEFENSEURS

Animation offensive :

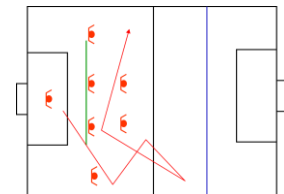
Remontée du ballon par le bloc de 6 joueurs (schémas imposés)

Différents départs :

- Départ du gardien : demande des latéraux
- Sur ballons profonds : recul du bloc
- Latéral éliminé : couverture

Objectifs :

Fixation d'un côté, renversement du jeu
Alignement des 3 défenseurs
Orientation des milieux axiaux
Fluidité des déplacements
Fluidité technique



ATTAQUANTS :

- Conduite, feinte + frappe
- Centre rentrant pour jouer un 2^oballon
- Idem mais prise de balle dos au mannequin (orienté)
- Centre rentrant sur 2^oballon (couper la trajectoire)

