

Date : 06/08/2016
Moniteur : Hans Muster

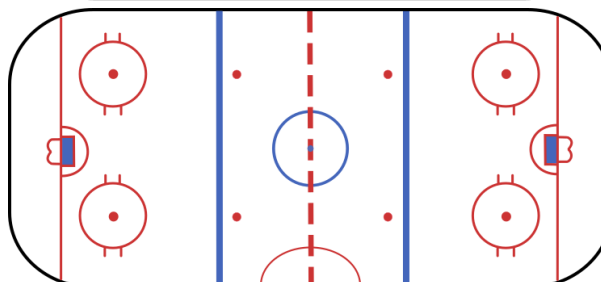
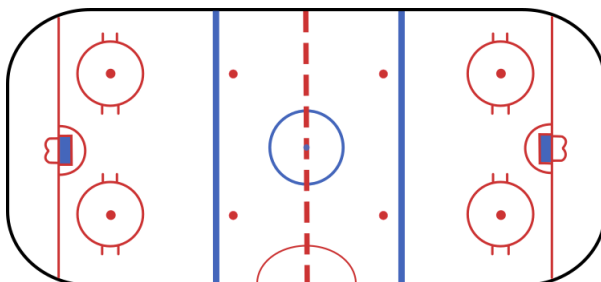
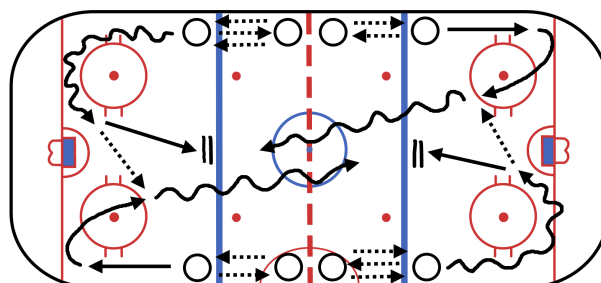
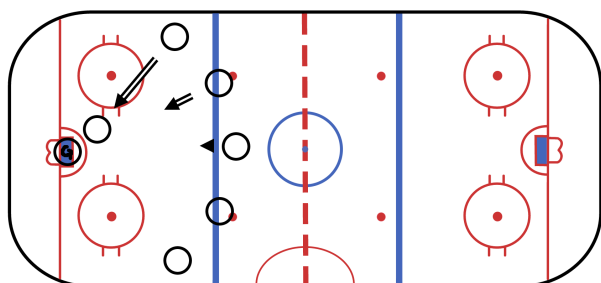
Lieu : Gals
Equipe/grpe cible : Juniors A

01 But de la leçon

Echauffement : Créer un rituel d'équipe en début d'entraînement
1er thème : Taux d'arrêt des shoots masqués >70%
2e thème (optionnel) : 90% des tirs sont cadrés durant le jeu libre
3e thème (optionnel) : -
Retour au calme : Les joueurs restent couchés en silence pendant 5min lors du debriefing

02 Exercices

G	A	G	Objectif intermédiaire	Choix d'exercice	Organisation / Méthode	Pts à relever / à corriger	Matériel	Tps
X			Respect des règles en équipe	L'équilibre dans le cercle N°1 vers l'arrière / N°2 vers l'avant Variations : 2 joueurs lâchent, n°2 brusquent, etc.	Toute l'équipe en cercle se donne la main	Ne pas suivre les règles peut mettre les autres en danger	rien	10 min
	X		Shoots sur le goal avec déviation	Shoots masqués en arc de cercle	2 équipes réparties sur les deux côtés du terrain	Shoots ras de terre ! Masquer le gardien	sceau de balles	10 min
	X		1 contre 1 et shoots du poignet	Double/triple passes & entrée en zone en 1 contre 1	4 groupes à la ligne rouge	Attention exercice symétrique (montrer lentement)	sceau de balles	20 min
		X	Rotation de tous les joueurs <90 sec	Jeu libre	En 2 groupes avec changements	- Soutien au gardien - Changements	balle + maillots	15 min
	X		Effectuer du stretching au sol	Étirements des jambes, du dos et des adducteurs	Individuel en groupe	- Ne pas forcer	rien	5 min



03 Feedback & analyse

But atteint ? :

Remarques sur la planification :

Divers :