

PRESENTATION



STAFF

Jouan Matthias

BEF



Lebouteiller Johan

BMF



JOUR/HORAIRE	GROUPE
MARDI 17H/18H30	SECTION/U16/U18
MERCREDI 16H/17H45	U16/U18
JEUDI 16H/17H30	SECTION
VENDREDI 18H/19H15	U16/U18



AVANT LA SEANCE

- ❑ Prévenir en cas d'absence
(refuser à l'entraînement sur une période)
- ❑ Etre présent 5 min avant le début
(pas accepter en séance au bout de 2 fois)



AU SEANCE

- **Etre assidu**
(minimum 1 fois par semaine)
- **Investi**
- **Progression / Exigence**
- **Echanger / Participer**



LES SEANCES

- Echauffement avec ballon
- Travail technique finissant sur le but
 - Conservation
- Situation jouée avec transition
 - Jeu
- Physique intégré



FIN DE SEANCE

- ▣ Ramasser le matériel
(les perdants du jeu final)
- ▣ Etirements



PROJET DE JEU



ORGANISATION

- Jouer à son meilleur poste

- S'adapter

- Systèmes

(4-4-2, 4-2-3-1, 4-1-4-1, 4-4-2 losange)



PRINCIPES DE JEU OFF

CONSERVER

Occupation terrain
Largeur-profondeur
Déplacement,
mouvement
Jeu dans les intervalles
Passe vers l'avant
Redoublement de passe
Appui-remise
Créer du surnombre

DESEQUILIBRE

Combiner à 2 à 3
Centrer
Se démarquer, fixer,
décaler, éliminer,
dédoubler
Recherche du
joueur lancé
Contre-attaque, se
projeter
Fixer pour
renverser
Déplacement-
mouvement,
dézonner

FINITION

Réception en
mouvement
Occupation, appels,
surnombre
Éliminer
Qualité finition



PRINCIPES DE JEU DEF

S'OPPOSER

Jouer bloc bas,
médián, haut
Cadrer, sortir dans
sa zone
Orienter la passe ou
joueur
Fermeture
intervalles de passe
Pressing perte de
balle haute,
marquage ou
replacement

RECUPERER

Orienter état de crise
Gérer joueur lancé
Repli défensif à la
perte
Compenser
Anticiper, intercepter
Cadrer pour
récupérer

PROTEGER

Couverture
mutuelle, renforcer
l'axe, marquage
Gérer l'infériorité
Anticiper

**DISTANCES ENTRE LES LIGNES
TRANSITION**



MATCH

- ❑ Prévenir en cas d'absence
- ❑ Terrain de la Plage, Annexe ou Synthétique
 - ❑ Filmer une fois par mois
 - ❑ Accompagnateur



CALENDRIER DES MATCHS OFFICIELS DE SEPTEMBRE A DECEMBRE

DATE	R1	DATE	D1	DATE	U18	DATE	U16
31-août	St-Lô	31-août		31-août	à St Hilaire	31-août	
07-sept	à Douvres	08-sept	à Percy	07-sept	CA Lisieux	07-sept	
14-sept	à Ducey	14-sept	Tessy Moyon	14-sept	Gambardella	14-sept	
22-sept	PTT Caen	21-sept	Condé Sport	21-sept	Selle la Forge	21-sept	à Vire
28-sept	à Coutances	28-sept		28-sept	Coupe	28-sept	
05-oct	à Argentan	06-oct	à Haylande	05-oct	à Alençon	05-oct	
12-oct	Dives Cabourg	12-oct	Donville	12-oct	Avranches	12-oct	à St-Lô
19-oct	à Ducey	19-oct	à CA Pontois	19-oct	à Verson	19-oct	St Hilaire
26-oct	Coupe	26-oct		26-oct	Coupe	26-oct	
02-nov	Bayeux	02-nov	St Quentin	02-nov	Mondeville	02-nov	à PTT Caen
09-nov	à Flers	10-nov	au Val St Père	09-nov	à Argentan	09-nov	Bayeux
16-nov	Coupe	16-nov		16-nov	Coutances	16-nov	à Coutances
23-nov	Tourlaville	23-nov	St Martin	23-nov		23-nov	
01-déc	à St-Lô	30-nov	à St James	30-nov	à Bayeux	30-nov	Cherbourg
07-déc	MOS	08-déc	à Coutances	07-déc	Honfleur	07-déc	Flers
14-déc	à Mondeville	14-déc		14-déc	à Troarn	14-déc	
21-déc	Coupe	21-déc		21-déc		21-déc	



GROUPE

- ❑ Respectueux
- ❑ Etre positif
- ❑ Connaissance de soi
- ❑ Ambiance



BLESSURE

- ❑ Prévenir rapidement
- ❑ Voir un médecin pour une ordonnance
- ❑ Prendre RDV kiné du club
- ❑ Se prendre en main



RESEAUX SOCIAUX



FACEBOOK

US Granville Formation



Suivez nous
sur



Instagram

usgranville_formation

**AVEZ-VOUS DES
QUESTIONS ?**

