

**FORME DE MATCH 2**  $K_{\Delta} + 8 / K_o + 6_o$  16 min.

**ORGANISATION:**

Terrain(s): nb: 1 Dimensions: 50m x 70m

Forme : vagues ( durée:2min) (nb de pass/j: : 8 ; o:4 )

Tps de travail/Tps de repos:

Pouables : continu

Pour les o : 1TT / 1TR

Rotation (qui/quand?)

Permutation (qui/quand?) : 6 joueurs au repos avec les 6o à chaque vague.

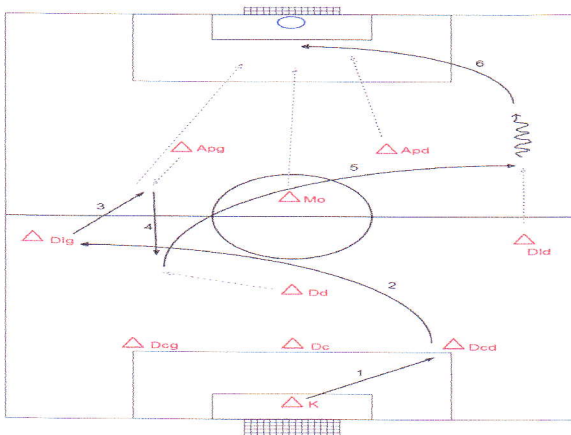
**DESCRIPTION:** Supériorité numérique des afin de favoriser la conservation du ballon des . Par rapport à FM1, ajout de 2 milieux adverses, le système adverse apparait clairement. Le but de cette forme de match va être de pouvoir trouver l'homme libre à l'échelon médian et de déstabiliser le bloc adverse en cherchant le coté faible via 1 des 2 Dl. Importance du Dd.

Le départ de la FM est à chaque fois donné par le K . Si ballon sorti hors des limites de jeu, coup de pied de but ou but, recommencer la vague.

Utiliser le K pour réorienter le jeu en cas de nécessité.

**DIRECTIVES DE COACHING:** 1, 2, 3, 4, 5.

**Consignes pour o:** 2 attaquants restent profonds et gênent progression des défenseurs, le carré médian bascule coté ballon et abandonne coté faible



**EXERCICE INTERMEDIAIRE2:** 2 Automatismes

**ORGANISATION:** 9 postes (voir schéma)

Tripler les postes APD, APG, MO et doubler les autres postes.

Terrain(s): nb: ...1... Dimensions: ...complet

Forme : Travail au poste.

Tps de travail/Tps de repos: Pour APD, APG, MO : 1TT / 2TR

Pour les DL: 1TT / 3 TR

Pour les autres postes: 1 TT / 1TR

Permutation (qui/quand?) Permuter chaque poste à chaque vagues + départ alterné à chaque vague.

**DESCRIPTION:** Attirer le bloc adverse d'un coté pour utiliser le coté faible.

Automatisme 1: K donne à Dcd ou Dcg, longue transversale croisée sur Dlg ou Dld, décrochage Apg ou Apd, remise pour Dd qui oriente via transversale croisée sur Dld ou Dlg, celui-ci donne un bon centre pour Apg, Apd et Mo

Automatisme 2: K donne longue transversale pour Dlg ou Dld, décrochage Mo, remise pour Dd qui donne un ballon croisé pour Dlg ou Dld qui plonge dans l'espace puis adresse un bon centre pour Apg, Apd et Mo.

Remarque: Insister sur la qualité des transmissions courtes, mi-longue, longue et des centres.

Les décrochages et appels de balle doivent être exécutés en rapport avec la réalité du match. Dans la progression et une fois l'automatisme assimilé, on peut placer les joueurs qui ne travaillent pas en opposition aux joueurs qui travaillent l'automatisme

