

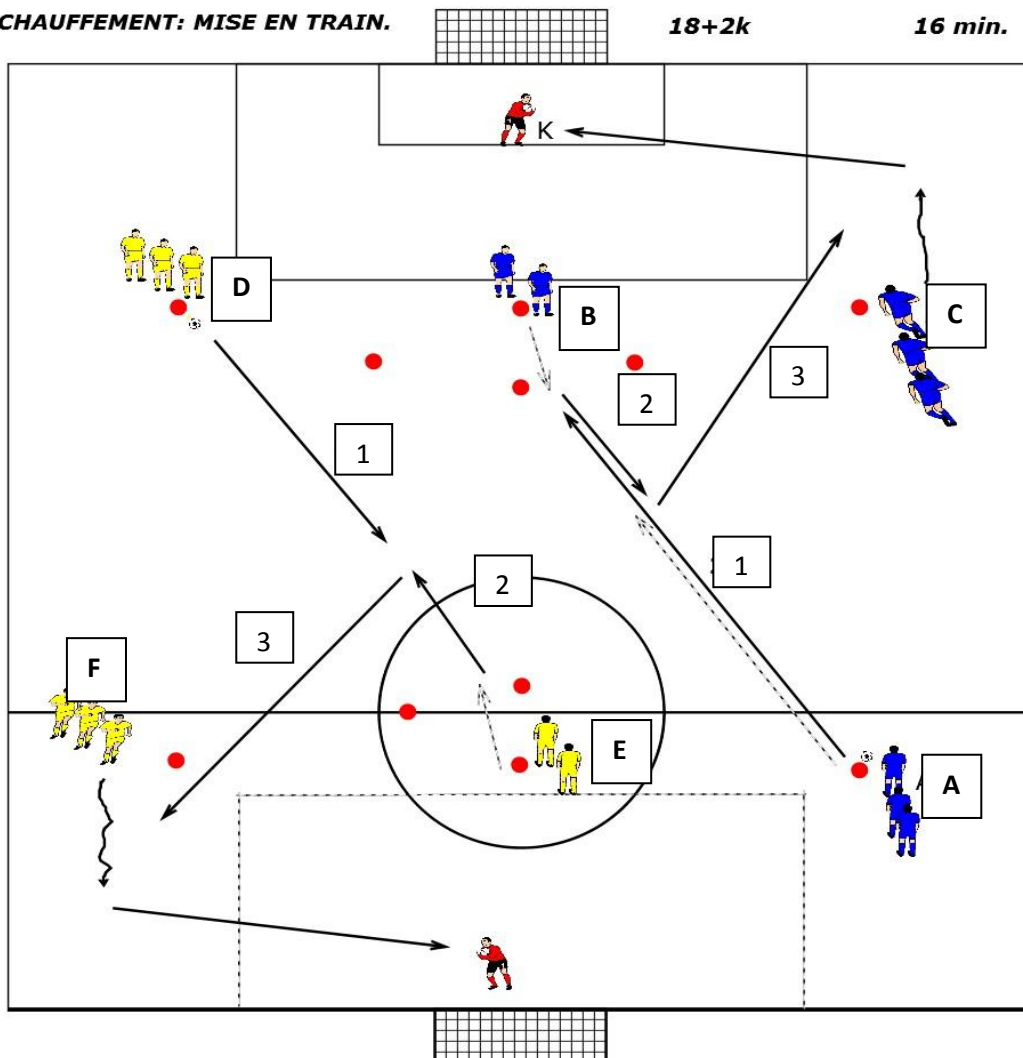
Thème : En B+, décrochage des attaquants + automatismes des lignes médiane et offensive dans un 1-4-4-2 à plat.

Publié par  Exercices et réalisée par Alexandre TEKLAKE

ECHAUFFEMENT: MISE EN TRAIN.

18+2k

16 min.



Exercice de passe et suivre sur $\frac{3}{4}$ terrain – **Mise en train**

Rotation: A-B-C-D-E-F-A

Phase 1: Décrochage de B, A passe à B, qui donne à C, qui centre avec précision sur K

Phase 2 : Décrochage de B, A passe à B qui lui remet en 1 temps, qui donne à C qui centre avec précision sur K

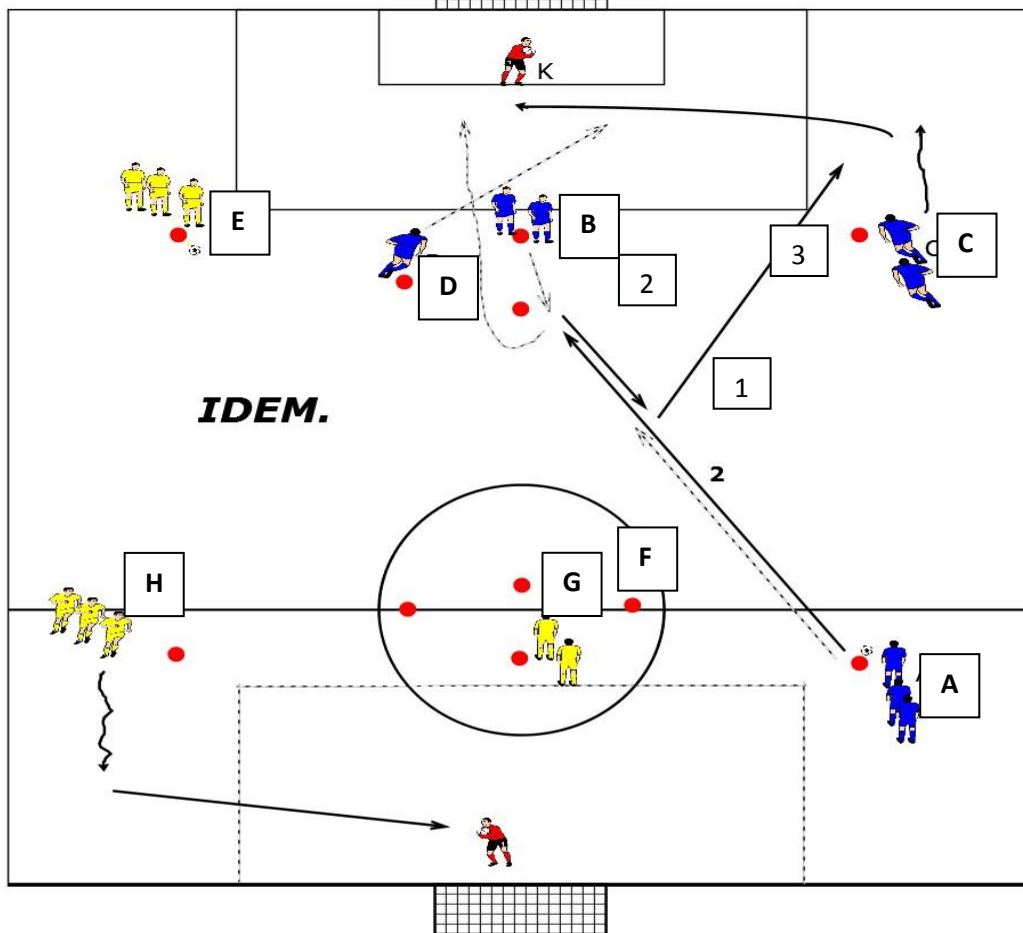
Remarque : Le décrochage de l'attaquant doit être précédé d'un appel-contre appel, l'attaquant doit déjà comprendre l'importance de se libérer d'un éventuel marquage.

Inverser le sens de rotation après 4 min

ECHAUFFEMENT: MISE EN TRAIN.

18+2k

8 min.



Activation:

Rotation: A-B-C-D-E-F-G-H-A

Même disposition.

Décrochage de B, A passe à B qui lui remet, qui donne en profondeur sur le côté pour C qui centre pour D qui plonge au premier et pour B qui va au second.

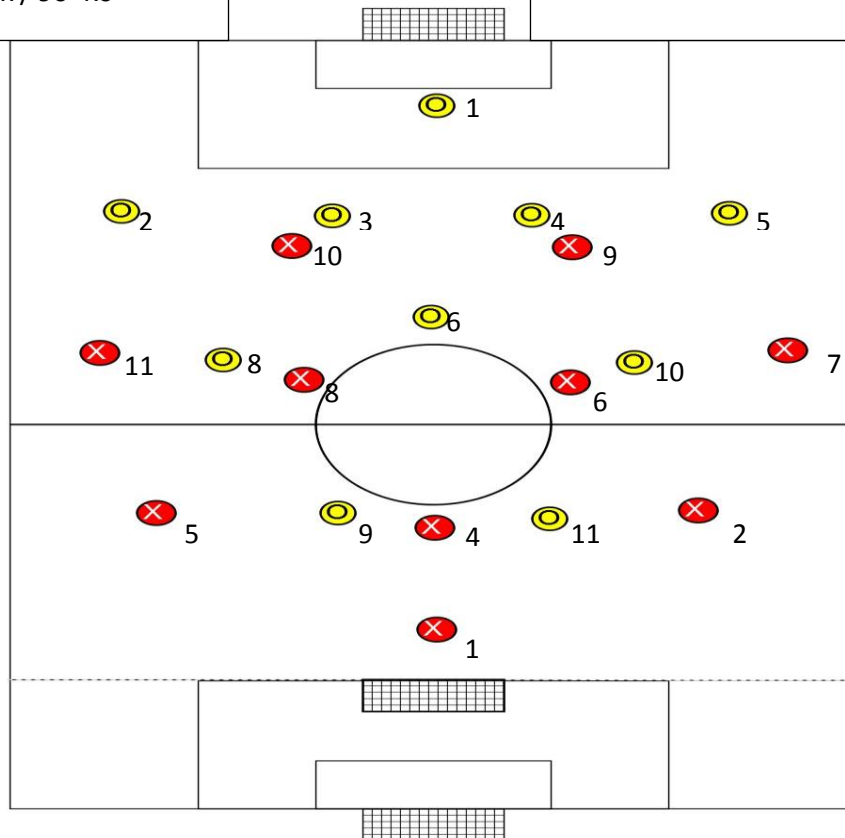
Remarque : Le rythme est déjà soutenu, insister sur la qualité des transmissions précises, en 1 temps et au sol, importance du timing dans les appels de balle, bonne coordination du mouvement d'ensemble.

Inverser le sens de rotation après 4 min.

FM1 Kx+9x / 9o+Ko

18 + 2K

15 min



FORME DE MATCH 1 FM1 Kx+9x / 9o+Ko

ORGANISATION:

Terrain(s): nb : 1 Dimensions: ¾ terrain

Forme : Continue

DESCRIPTION:

Dispositif X : 1-3-4-2 (équipe coachée)

Dispositif o : 1-4-3-2

Pas de phase de reconnaissance, rentrer dans le vif du sujet en expliquant ce que l'on attend de nos 2 attaquants et de notre échelon médian.

Les 2 attaquants doivent comprendre l'importance de décrocher dans l'intervalle (entre ligne défensive et médiane) au bon moment et de bouger l'un en fonction de l'autre en parfaite complémentarité (un qui décroche, l'autre qui fixe les défenseurs centraux ou qui plonge dans le dos des latéraux adverses)

Le milieu axial doit soutenir les offensives + le médian latéral concerné doit apporter des solutions profondes sur les cotés

Ne pas hésiter à geler la FM si nécessaire

DIRECTIVES DE COACHING: 1,2,3

Consignes O : Serrer le bloc équipe, laisser peu d'espace entre les lignes (échelon défensif-échelon médian), coulisser coté ballon. O3 et O4 serrer de près X9 et X10.