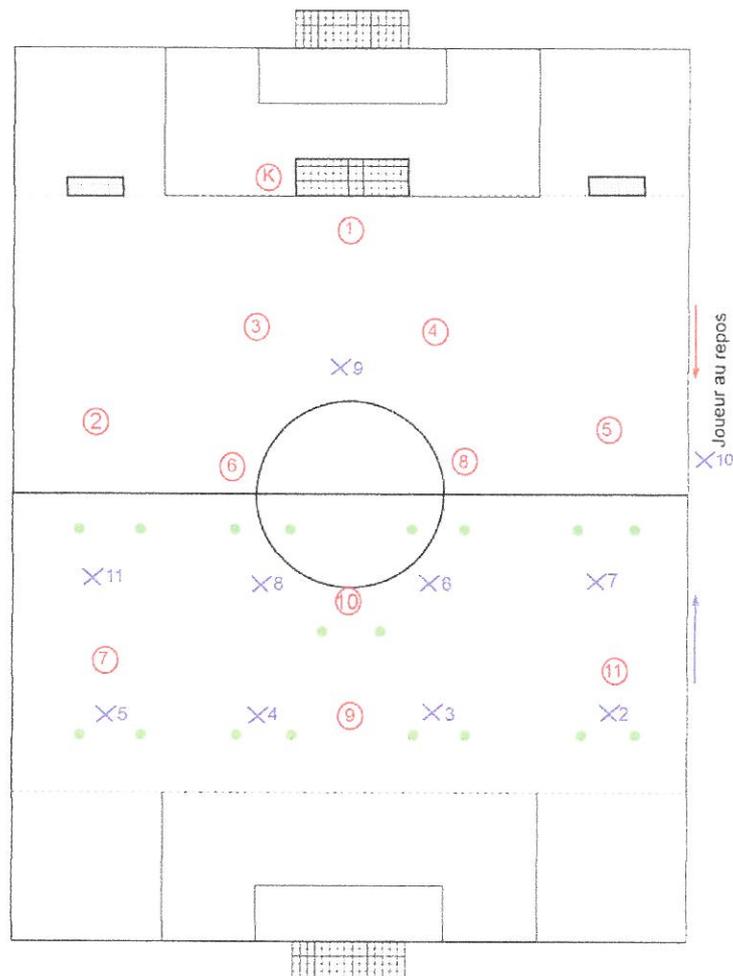


Forme intermédiaire : Reconversion défensive + Travail des coulissements en bloc bas.



Forme : continu

Terrain : 1 – dimension : 16m – 16m

Description : 9X / Ko + 10o - 20 min.

Dispositif X : 4-4-1

Dispositif O : 1-4-2-3-1

Placer 9 portes comme sur le schéma + 2 petits buts et 1 grand but amovible sur la ligne des 16m.

Les O marquent 1 point en driblant ou faisant une passe au travers d'une des portes

Les X marquent dans l'un des petits buts ou dans le grand but.

Lorsque les X récupèrent le ballon, 3 X peuvent intégrer la zone offensive en plus de X9 pour essayer de marquer.

Equipe coachée :

Les X

Permutation :

Pour les X : toutes les 2 min, changer X9 avec X10

Pour les O : après 10 min, changer le gardien qui travaille avec celui au repos.

Temps de travail / temps de repos :

X9 et X10 : 5 Tt / 5 Tr

Les 2 Ko : 1 Tt / 1 Tr

Directives de coaching :

Consignes pour les O :

Trouver très vite la profondeur (zone offensive). En zone offensive, ne pas se précipiter, faire circuler le ballon tantôt en profondeur tantôt en largeur de manière à faire coulisser les 2 lignes de 4 des X. Attendre le bon moment pour marquer 1 point.

Retour immédiat en zone défensive dès la perte du ballon et mettre la pression sur les X.

Remarque :

Lorsque les X récupèrent le ballon 3 médians + l'attaquant intègrent la zone offensive donc infériorité numérique des X de manière à faire apparaître le problème, donc perte du ballon et retour (reconversion défensive) dans le bloc équipe pour fermer les lignes de passes et empêcher les O de marquer au travers des portes.

Insister sur la réaction immédiate des X lors de la perte de balle. 1 milieu axial doit rester devant sa défense et anticiper la perte du ballon de manière à freiner l'action adverse et permettre le retour dans le bloc des 3 autres médians.

Dès la récupération des X, la défense doit remonter en bloc médian. Signaler le hors-jeu des attaquants O s'ils campent derrière la défense.