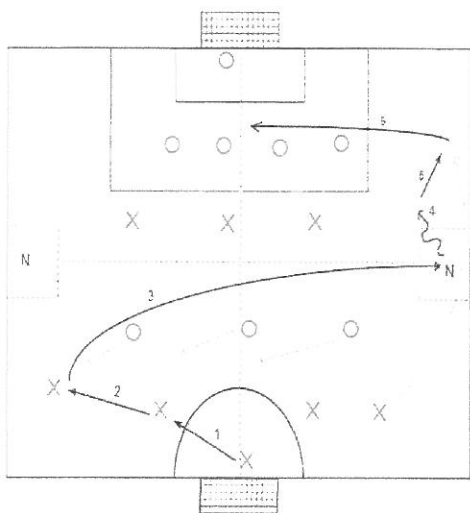


## FORME INTERMEDIAIRE 2



Description + durée: Forme de match dérivée  
 Kx + 7x / 7o + Ko + 2 neutres 20 min  
 Sur 1/2 terrain, diviser le terrain en 4 parties égales plus 2 zones de 10mx10m pour les neutres (voir schéma)

Vagues : départ du ballon tjrs de l'un des 2 K

Principe : 4 défenseurs / 3 attaquants dans chaque demi-terrain.

Exemple : Kx relance sur 1 de ses défenseurs, les 3o tentent de récupérer le ballon, les 4 x doivent le conserver et attendre le bon moment pour donner une transversale pour le neutre côté opposé à la zone du ballon. Dès cet instant, le neutre concerné va en conduite de balle et l'arrière latéral opposé s'infiltrer sur le flanc en passant dans le dos du neutre concerné et reçoit le ballon pour soit un centre soit remise en retrait donc cela devient un 5/4 ou les attaquants essayent de marquer.

Si récupération des 3 attaquants lors de la première phase, ils peuvent marquer dans le grand but

Nouvelle vague dès que but ou sortie des limites du terrain.

Changer le neutre à chaque vague.

Coaching: Les défenseurs doivent attendre le bon moment et être dans une situation relative de "confort" pour adresser la transversale, ne pas se précipiter.

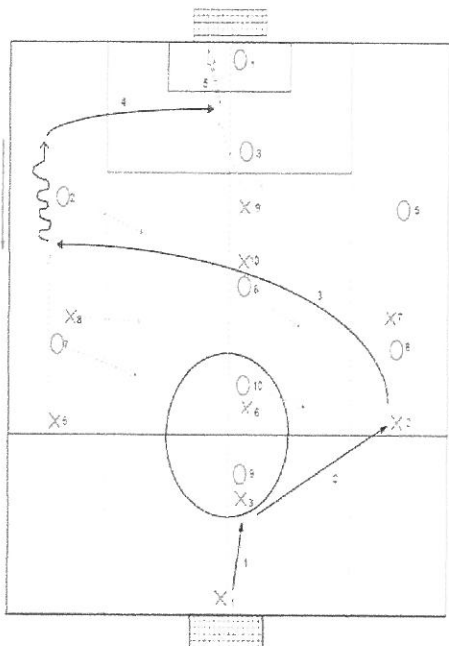
Insister sur la qualité du long ballon.

Insister sur la qualité du contrôle de balle du neutre.

Veiller au bon timing de l'arrière latéral dans le dos du neutre.

Demander aux 3 attaquants en B- de mettre la pression dans la zone où se trouve le ballon.

## FORME INTERMEDIAIRE 1



Description + durée Forme de match dérivée  
Kx + 8x / 8o + Ko 20 min.

Dispositif des 2 équipes : 1-3-4-1  
¾ de terrain

Tracer trois lignes dans le sens de la longueur du terrain.

Les trois zones ont la même largeur. Jeu libre.  
Lorsque le ballon est sur un côté, l'équipe qui défend est obligée de resserrer côté ballon et donc abandonner le côté faible (zone couloir)

But marqué sur passe du côté opposé : 2 points.

But marqué sans contrainte : 1 point.

Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.

### Coaching:

Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste.

Insister sur la qualité des transmissions.

Attendre le bon moment pour renverser le jeu.