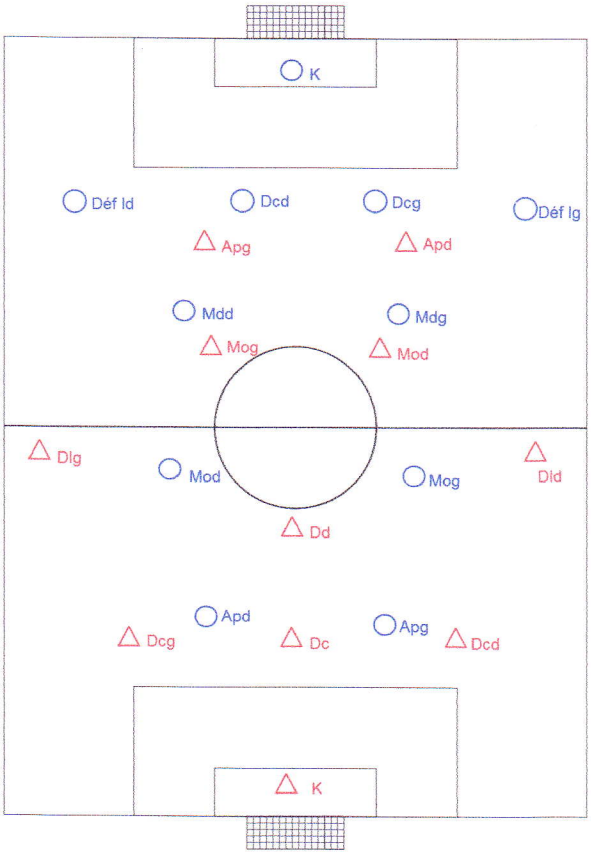

FORME DE MATCH 3 K△+ 10△/ Ko + 10 o 20Min.

ORGANISATION:

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

Forme : continu

Tps de travail/Tps de repos:

Rotation (qui/quand?)

Permutation (qui/quand?)

DESCRIPTION:

Forme de match finale

DIRECTIVES DE COACHING:

1, 2, 3, 4, 5, 6

Afin de permettre les infiltrations sur les flancs de nos demis-latéraux, il est important de monopoliser l'attention des arrières latéraux adverses par un positionnement judicieux de nos 2 attaquants profonds. C'est-à-dire qu' ils doivent écarter au maximum afin de prendre le plus de largeur possible dans la zone respective de chacun des deux arrières latéraux adverses.

Ce système permet d'avoir une supériorité numérique à l'échelon médian face à un 1-4-2-2-2 mais le 1-3-5-2 ne sera efficace que si les 3 échelons fonctionnes de manière coordonnées. Les taches de chacun doivent clairement être établies et comprises par tous que ce soit en B+ et en B-.

Consignes pour les o: Le carré médian doit coulisser coté ballon et abandonner le coté faible. Les 2 attaquants restent profonds et 1 des 2 presse le défenseur en possession tandis que l' autre coupe les angles de passes du Dd.