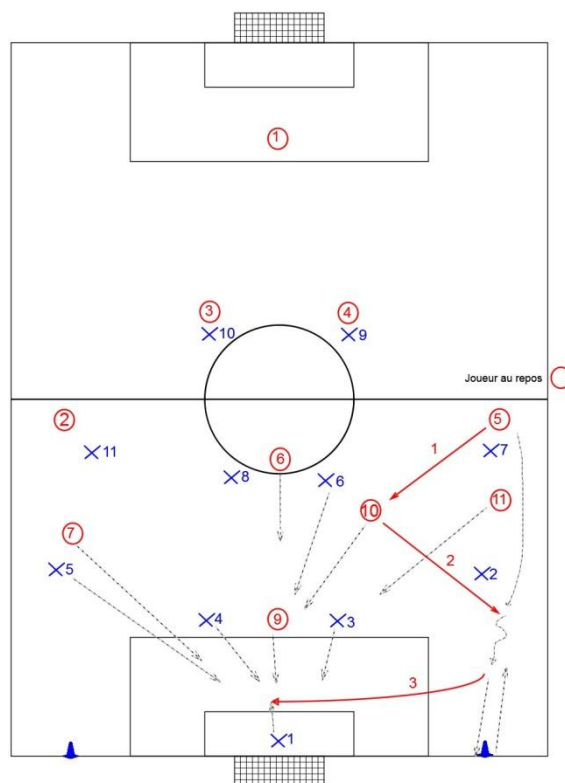


Forme de match contre-attaque rapide 10X + KX / Ko + 9o – 20 min.



Forme de match

Dispositif X : 1-4-4-2

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

Terrain : 1 - dimension : complet

Permutation :

Pour les X : continu

Pour les O : permuter à chaque vague un joueur qui a travaillé avec le joueur au repos.

Equipe coachée :

Les X

Description :

Vague.

Commencer chaque vague par un dédoublement de O5 ou O2 sur le flanc (X2 ne défend pas) qui s'appuie sur O10, O11 pique vers l'intérieur, O10 remet le ballon dans la profondeur pour O5 qui centre pour O9 qui plonge et O11 au second poteau, handicap pour O5 qui dès qu'il a centré, doit contourner le cône bleu situé sur la ligne de fond. X3, X4 et X5 viennent défendre dans le grand rectangle + KX qui doit sortir donc 4X / 2o dans le rectangle. Logiquement les X doivent récupérer le ballon, dès que c'est fait, la forme de match commence et ils doivent jouer long en direction des attaquants ou des médians latéraux qui profitent de l'espace laissé par l'adversaire. Le KX doit se montrer autoritaire dans ses prises de balle aériennes et relancer immédiatement dans l'espace libre. Les X doivent terminer l'action en maximum 10 sec.

Directives de coaching :

1, 2, 3, 4

Consignes pour les O :

O6 et O10 doivent suivre l'action offensive, O3 et O4 doivent se positionner à 40m de leur but (bloc médian). O9 et O7 ou O11 doivent rentrer dans le grand rectangle avec une réelle volonté d'inscrire un but.