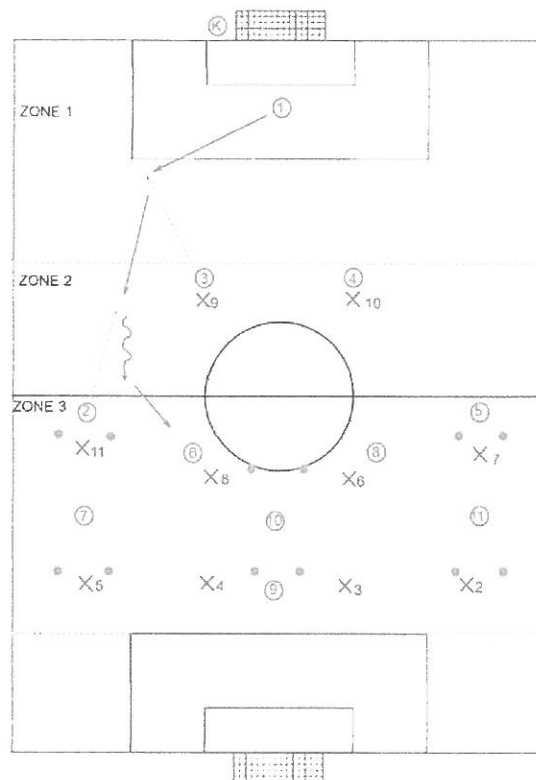


Forme intermédiaire contre-attaque rapide à partir d'un bloc bas 10X / Ko + 10o – 20 min.



Dispositif X : 4-4-2

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

Terrain : 1 - dimension : grand rectangle-ligne de but.

3 zones : Zone 1 : 35m ; zone 2 : 15m ; zone 3 : 35m

**Equipe coachée :**

Les X

**Description :**

Placer 6 portes en zone 3 (voir schéma)

Vague :

Starter Ko, au départ o3, o4, X10, X9 en zone 2, les autres o en zone 3, Interdit de récupérer le ballon pour les X en zone 1 et 2 tant que le ballon n'est pas en zone 3.

O3 ou O4 décroche en zone 1 et doit donner le plus rapidement possible pour O2 ou O6 ou O8 ou O5 qui décroche en zone 2, dès lors passer le ballon à un partenaire en zone 3.

1 pt. pour les O si dribble entre les portes ou passe à un partenaire entre les portes. Pour que le point soit valable, tous les O doivent se trouver au-delà de la zone 2.

Dès que les X récupèrent le ballon, ils doivent repartir rapidement en contre-attaque max 8 sec. Pour terminer l'action. Un des deux attaquants doit proposer une solution en décrochage, X7 et X11 doivent immédiatement chercher la profondeur dans leur appel ou éventuellement proposer une solution en appui pour l'attaquant. X6 ou X8 doit suivre l'action et réorienter le jeu si nécessaire.

Insister sur le changement de rythme marqué dès la récupération du ballon. Demander aux 4 défenseurs X de remonter en bloc médian.

Recommencer la vague dès la contre-attaque terminée.

**Permutation :**

A chaque vague, changer le gardien O au repos change avec celui qui vient de travailler.

**Temps de travail / temps de repos :**

X : continu.

O : continu sauf K, 1Tt / 1Tr.

**Directives de coaching :**

1, 2, 3,4

Consignes pour les O :

Demander de faire passer rapidement le ballon de la zone 1 à la zone 3, insister sur une circulation du ballon rapide,

**Consignes pour les O :**

Circulation de balle rapide en zone 3, ne pas se précipiter vers les portes et attendre le bon moment pour marquer, participation de tous les joueurs en zone 3 + respecter sa position.