

FORME DE MATCH 1

$K \Delta + 6 \Delta$ / $Ko + 4o$ 16 min

ORGANISATION:

Terrain(s): Demi-terrain

Forme : vagues (durée:2 min) (nb de pass/j/vague: 2)

Tps de travail/Tps de repos: pour et o : 2tt / 2tr

Permutation : Changer les 10 joueurs qui travaillent par les 10 autres au repos toutes les 2 vagues. (6 Δ et 4o)

DESCRIPTION:

Opposition 6 Δ + K Δ / 4o + Ko

Vague, le ballon part tjs de K Δ . Celui-ci doit relancer sur le Dcd ou Dcg, si pas possible alors donner un long ballon précis sur 1 des 2 Dd.

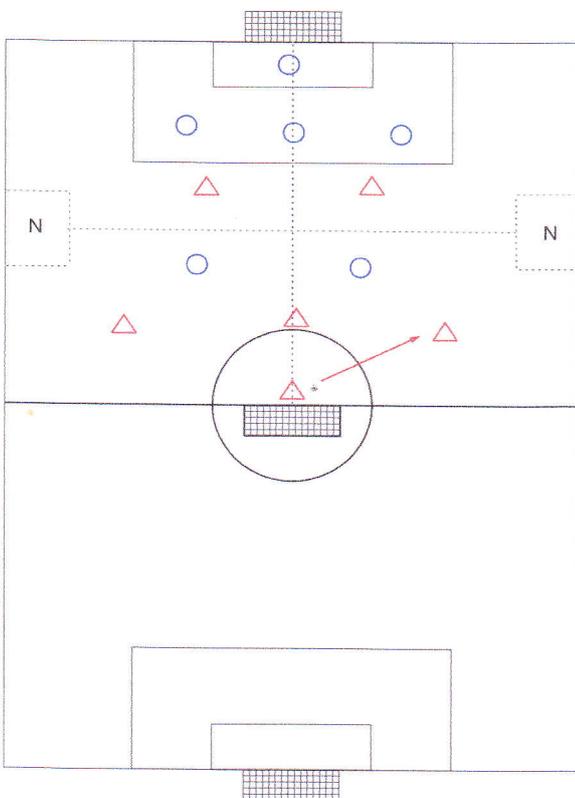
Supériorité numérique des Δ afin de favoriser la conservation du ballon de ceux-ci et de pouvoir tjs trouver l'homme libre.

Directives de coaching: 1,2,3,4.

Remarques: Insister sur jeu au pied de K Δ + rôle important du Dd pour réorienter le ballon coté faible adverse.

Si perte de balle, serrer les espaces immédiatement.

Consignes pour o: Carré médian doit serrer immédiatement coté ballon et abandonner coté faible



EXERCICE INTERMEDIAIRE 1

Forme de match dérivée 20 min

$K\Delta + 5\Delta$ / $Ko + 5o + 2N$. Trouver l'homme libre.

ORGANISATION: 1 demi-terrain divisé en 4 parties égales + 2 zones 10mx10m (voir schéma)

Terrain(s): nb: 1 Dimensions: Demi-terrain

Tps de travail/Tps de repos: Pour les 4 attaquants: 2 TT / 4 TR. pour les milieux et N : continu.

Rotation (qui/quand?)

Permutation (qui/quand?) 8 paires de 2 attaquants au repos, permuter 2 paires d'attaquants toutes les 2 vagues.

DESCRIPTION: Vagues : départ du ballon tjr de l'un des 2 K. Principe : 3 milieux / 2 attaquants dans chaque demi-terrain.

Exemple : K Δ relance sur 1 de ses milieux, les 2o tentent de récupérer le ballon, les 3 Δ doivent le conserver et attendre le bon moment pour donner une transversale pour le neutre (demi-latéral) côté opposé à la zone du ballon. Dès cet instant le neutre concerné va en conduite de balle en zone offensive + 1 des 3 milieux

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 milieux 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.

Demander aux 2 attaquants en B- de mettre la pression dans la zone où se trouve le ballon.