

**Forme intermédiaire 10 X + KX / Ko + 10o (20 min.) Reconversion B+ B- et B- B+.**



**Exercice intermédiaire**

Terrain : 1 – dimension : ligne de fond – 16m

3 zones + 2 zones couloir pour les K :

Zone 1 : ligne grand rectangle-ligne médiane

Zone 2 : 50m x 20m

Zone 3 : 50m x 30m

Zones couloir : 10m x 20m

2 lignes pour stop ball (bleu et rouge)

Disposer les X et les O comme sur le schéma

Forme : Vague

### Equipe coachée :

Les X

### Description :

Départ ballon pour les 4 X en zone 2. Donc 5o / 4X, les X doivent conserver le ballon et le faire passer d'un K vers L'autre qui restent dans leur couloir respectif. 1 aller-retour = 1 point pour les X. Lorsque les O récupèrent le ballon, ils doivent donner en zone 1 et quatre d'entre eux peuvent intégrer cette zone, les 4X doivent venir également en zone 1 pour défendre avec les 4 défenseurs X donc 8X / 7o. Les O pour marquer 1 point doivent bloquer le ballon sur la ligne rouge. Si les X récupèrent le ballon en zone 1, ils doivent immédiatement donner un ballon profond en zone 3 sans passer par le zone 2 pour un des attaquants X (long ballon), dès-lors les 3 médians X X7, X11 et X8) se projettent vers l'avant et vont attaquer en zone 3, O6, O8, O2 et O5 peuvent venir défendre en zone 3 donc 5X / 6o. Pour marquer 1 point en zone 3, les X doivent bloquer le ballon sur la ligne bleu (ligne de fond). Si les O récupèrent le ballon en zone 3, on recommence la vague en zone 2.

### Directives de coaching :

### Consignes pour les O :

Se projeter très vite vers l'avant dès la récupération du ballon en zone 2. Tenter de jouer en profondeur rapidement.

On a constaté que d'après le scouting du RC Malines, l'arrière latéral gauche (O5 sur notre schéma) a tendance à laisser beaucoup d'espace dans son dos en adoptant une position trop haute tandis que l'arrière latéral droit (O2) est plus discipliné. On peut donc durant cette forme intermédiaire demander à O2 de ne pas participer aux offensives en zone 1 et de rester pour anticiper la contre-attaque des X tandis que O5 peut s'engager nettement plus en intégrant la zone 1. De la sorte on va s'approcher durant cette forme intermédiaire des conditions réelles de match, on pourra constater si nos joueurs (les X) et particulièrement nos attaquants ainsi que notre médian droit, profitent de l'espace laissé par l'arrière gauche adverse.