

EXERCICE INTERMEDIAIRE 1 30 Min. Kx+9x / 9o+Ko

Dispositif X : 1-3-4-2 - Dispositif o : 1-4-3-2

ORGANISATION:

Terrain(s): nb: 1 Dimensions: $\frac{3}{4}$ terrain

Forme : Forme de match dérivée

Tps de travail/Tps de repos: continu

Permutation (qui/quand?) Inverser le rôle des 2 équipes toutes les 5 vagues.

DESCRIPTION:

Vague : départ du Kx qui donne sur un des deux défenseurs latéraux, celui-ci tente de trouver un des deux milieux axiaux qui à son tour tente de trouver un des deux attaquants en décrochage.

Phase 1 : La zone de décrochage est libre pour l'attaquant et interdite aux adversaires, une fois en possession du ballon l'attaquant doit ouvrir dans l'une des deux zones de centre libre pour un des deux milieux latéraux qui y plonge ou remettre en appui pour un des deux milieux axiaux qui doit ouvrir dans l'une des deux zones de centre. Aucun adversaire ne peut défendre dans les zones de centre.

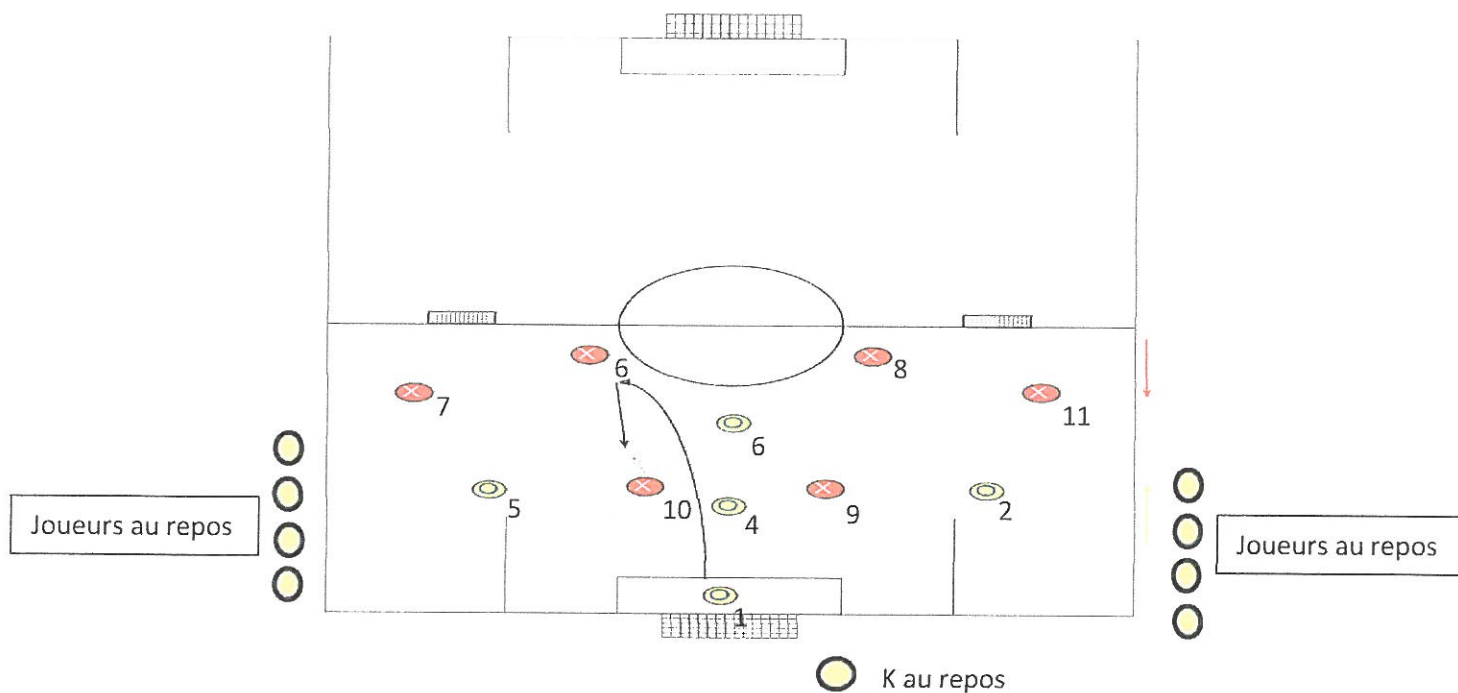
Phase 2 : Le défenseur central concerné peut marquer l'attaquant dans la zone de décrochage.

Phase 3 : Les défenseurs latéraux peuvent défendre dans la zone de centre libre une fois que le ballon y pénètre

Remarque : Une fois que le centre est prêt à être donné, un attaquant plonge en première zone, l'autre en retrait, un des deux milieux axiaux en pénétration sans ballon (pt. de penalty) et le milieu latéral opposé vient en seconde zone. On recommence la vague dès qu'il y a but, sortie de jeu ou coup de pied de but.

Mots de coaching : Pour l'attaquant, appel contre appel au bon moment, soigne la passe au sol + transversale précise, fait le bon choix. Pour les médians latéraux, plonge au bon moment, anticipe l'action, soigne ton centre. Pour les milieux axiaux, soigne la passe ou transversale, lève la tête, fais le bon choix.

Consignes O : o3 et o4 serrent le marquage sur X9 et X10, o6 coupe les lignes de passes et se positionne en "pare-choc" devant sa défense. Le bloc équipe reste compact coulisse côté ballon.



ORGANISATION:

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

Forme : vagues : nouvelle vague dès que but, sortie de jeu ou coup de pied de but

Tps de travail/Tps de repos: pour les X : continu ; pour les o : 1Tt/2Tr

Permutation : permuter les K à chaque vague, permuter 4o au repos avec 4o qui travaille à chaque vague

DESCRIPTION:

Les X marquent dans le grand but, Les o dans les deux petits buts.

Vague, départ Ko qui dégage sur un des deux milieux axiaux. Dès ce moment la fm débute.

Les o étant en infériorité numérique, cette fm devrait permettre à l'un des deux attaquants X de décrocher sans trop de pression adverse. Demander aux milieux axiaux de coordonner leur passe avec le décrochage de l'attaquant.

Les milieux latéraux doivent donner de la largeur au jeu et s'infiltrer sans ballon au bon moment.

Un des deux milieux axiaux doit toujours être disponible en soutien de l'attaquant pour éventuellement tourner le jeu.

Dès qu'il y a possibilité de centre, ne pas tergiverser, essayer de conclure l'action rapidement.

Directives de coaching : 1,2,3

Consignes o : coulisser coté ballon, fermer les intervalles dans la largeur, disponibilité et pénétration sans ballon de o10 dès la récupération des o. O4 serre le marquage sur X9 ou X10.