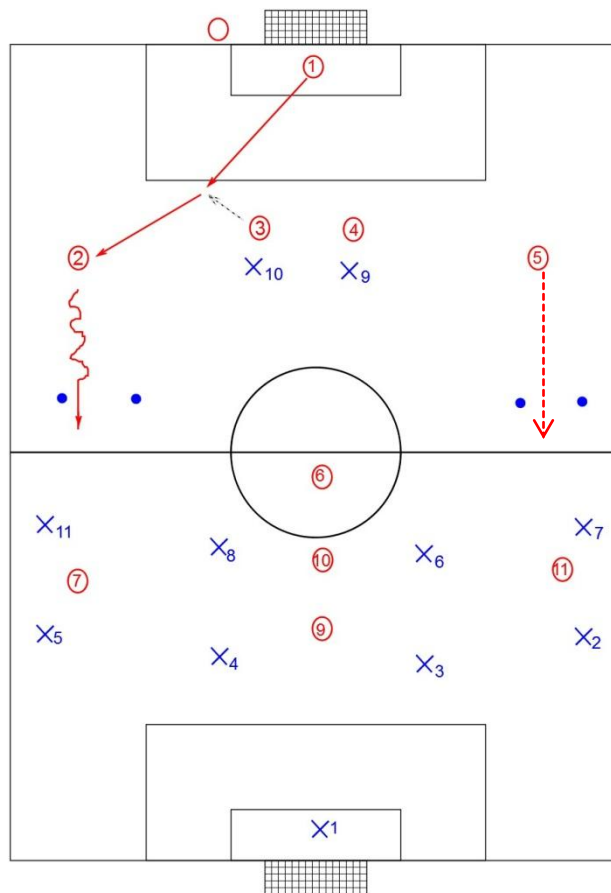


Forme de match reconversion offensive rapide. 20 min. (20 + 2K)



Forme de match dérivée 10 X + K / K + 9o

Dispositif X : 1-4-4-2

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

Terrain : 1 - dimension : complet

Equipe coachée :

Les X

Description :

Vagues, départ chez Ko qui donne pour o3 ou o4 (les deux attaquants laissent faire la première passe, qui donne à o2 ou o5, qui doivent passer en conduite de balle dans l'une des deux portes, Dès-lors o2 et o5 doivent venir dans leur partie offensive et la forme de match dérivée débute, donc 8x / 7o dans cette demi partie du terrain. Les o tentent de marquer.

Si les X récupèrent le ballon, X7, X11 et X6 ou X8 doivent intégrer leur demi partie offensive, les deux arrières latéraux o2 et o5 peuvent revenir dans leur partie défensive pour défendre, cela devient donc un 5X / 4o.

Les X doivent conclure l'action en un maximum de 8 sec.

Il est important dès la récupération du ballon des X que l'un des deux attaquants décroche et joue en remiseur pour l'appui médian axial ou l'appui médian latéral puis qu'il reparte dans la profondeur. Les deux médians latéraux doivent écarter au maximum et très vite gagner la profondeur sur les côtés pour terminer leur action par centre. Le médian latéral côté opposé au ballon doit en cas de centre se retrouver en deuxième zone dans le rectangle adverse.

Le médian axial doit suivre l'action et venir en infiltration sans ballon dans le rectangle adverse.

Les 4 Défenseurs X doivent remonter en bloc médian.

Permutation :

Pour les 4 défenseurs O : à chaque vague changer 1o au travail par 1o au repos.

Temps de travail / Temps de repos :

Pour les X : continu

Pour les 4 défenseurs o : 3Tt / 1Tr

Pour les autres O : continu.

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

Consignes pour les O :

Dès la porte passée, se positionner en bloc médian, demander des infiltrations avec et sans ballon de O6 et O10, demander une circulation rapide du ballon.