

Mise en place d'une option défensive 4/2

1 / Exercices de : Coordination, proprioceptivité et renforcement musculaire (15mn)

Par 2

- 1- Foot-tennis dans un cercle.
- 2- Faire 10 passes de la tête à la suite.
- 3- Debout Face à face à Deux – passe et dire gauche, droite en faisant des pas croisés.
- 4- Allongé sur le dos, lancer la balle en, l'air, tourner sur soi même et récupérer la balle.
- 5- Abdos, assis face à face à deux, faire des passes et combat en se repoussant les pieds.
- 6- Dorsaux, sur le ventre, pression sur épaule et jambe opposée + mouvement rapide des bras et des jambes.
- 7- Exercer une pression sur les genoux, faire l'avion et sauter 5 fois.
- 8- En position de pompes, Avancer et reculer sans bouger les mains, + lâcher un pied et réagir en levant la main opposée.
- 9- Equilibre en montant sur les genoux (même gabarit)
- 10- Jeu de pousser sur les mains sans bouger les pieds + 3 sauts dynamique au perdant.

Objectifs : mise en train progressive par le biais d'exercices variés sollicitant les différentes chaînes musculaires du haut et bas du corps.

2 / Exercices de travail individuel en défense (15mn)

Beaucoup de déplacements - de contacts et d'explosivité.

- 1- Par 2 , chacun une balle – essayer de prendre la balle.
- 2- Par 3 , une balle, dans un cercle, le défenseur au centre essaye de toucher le porteur de balle et d'avoir la balle.
- 3- Par 3 , une balle , dans un cercle .Changer de statut : attaquant – défenseur après la passe.
- 4- par 4, une balle en triangle, un défenseur. Faire des passes (assis, kempa, à rebond)
- 5- par 6 , une balle , en carré, 2 défenseurs. Après la passe, changer de position à l'opposée.
- 6- par 8, une balle, en carré, 3 défenseurs et un pivot au centre. (compét : 5 points)

Objectifs : Renforcer la perception visuelle afin d'apprécier en temps réel le moment opportun ou il faut agir et non réagir ! Etre actif dans l'action, ne pas subir ! Se positionner en tant qu'acteur-joueur et non en tant que spectateur-passif.

3/ Attaque – Défense : petit groupe de travail sur petit et grand espaces (20mn)

- 1- 6 plots, 1 défenseur : 1 attaquant. Marquer le but entre les plots sans défenseur.
- 2- 6 ou 8 plots, 2 défenseurs : 2 att. Croisés et dribles autorisés. Marquer entre plots sans défenseur.
- 3- 2 Matelas sur les 9 mètres.(roulade- roue., sauts , 1/1, Schwenker) Tir à 9m ou 6 mètres.
- 4- 2 Matelas au centre- 1 défenseur- (passes à une main, croisé, tir à 9m ou passe à 6 mètres)
- 5- 2 Matelas au centre- 2 défenseurs- (passes à une main, croisé, bloc, Tir à 9m ou passe à 6 mètres)
- 6- 3 contre 3 sur une zone. Sur 1 signal de la défense (s'asseoir par exemple). Faire 1 stricte sur le porteur de balle et travail en Bloc des 2 autres. (Jouer 5 ballons et voir qui gagne)

4/ 5-1 homme à homme + Montée en anticipation de ailier de Défense sur l'arrière, à l'opposé du pivot - (Blitz) en 4-2 2 options : les 2 avancés sont en homme à homme ou en zone (30mn)

Sur un But :

A / 4 attaquants (2 ailiers et 2 arrières) contre 3 défenseurs sur une zone.

Contraintes pour l'attaque: 3 passes maxi - Pas de redoublement de passe - Pas de dribble - Pas d'entrée et de croisé

Buts recherchés : *travail d'anticipation, déplacements rapides, utiliser ses bras et sa tête, surtout en infériorité numérique !*

Jeu : attaque / Défense. Le premier à 5 buts ou 5 bonnes défenses a gagné.

B/ 4 contre 4 entre 6 et 9 mètres. Chacun son joueur en H à H.

Contraintes pour l'attaque : Temps maxi 1mn.

Ensuite changer Att /Déf et voir ceux qui ont pris le moins de buts.

Buts recherchés : *Régler le rapport de force 1/1, déplacements rapides, communication.*

Jeu : attaque / Défense. Celui qui a encaissé le moins de but à gagné.

C / 5 contre 5.

Contraintes pour l'attaque : Pas d'entrée - Pas de Pivot - Pas de dribble - 4 passes maxi.

Option pour la défense : Obligation de jouer **Blitz** de l'ailier à l'opposé de la balle.

Buts recherchés : *mise en place d'une stratégie commune pour mettre en échec de la circulation de balle.*

Jeu : attaque / Défense. Le premier à 5 buts ou 5 bonnes défenses a gagné.

6 contre 6 -

Contraintes pour l'attaque : Pas d'entrée - Pas de dribble - Pas de croisé

Faire évoluer en fonction de ce qui se passe.

Option pour la défense : Montée du 1 avancé sur le demi -centre et **Blitz** de l'ailier à l'opposé du pivot.

Rester en 4 -2. les 2 devant, en H à H.

Buts recherchés : (A/B/C)- obliger l'arrière isolé à prendre un shoot rapide, dans les 5 s. !

Jeu : attaque / Défense. Le premier à 5 buts ou 5 bonnes défenses a gagné.

6 contre 6 -

Contraintes pour l'attaque : Pas d'entrée - Pas de dribble - Pas de croisé

Faire évoluer en fonction de ce qui se passe.

Option pour la défense : Montée du 1 avancé sur le demi -centre et **Blitz** à opposé du pivot.

Rester en 4 -2. les 2 devant, en zone. Avec pour option de fermer vers l'intérieur et de redescendre vers l'extérieur.

Buts recherchés : (beaucoup de mobilité, d'entraide, de communication. Fermer les courses internes des Arrières - Travail en triangle des 2 avancés. Pousser l'attaque à la faute par un surplus d'activité

Jeu : attaque / Défense. le premier à 5 buts ou 5 bonnes défenses a gagné.