

“Préparer une séance et présenter une séquence visant à améliorer la mise en place d’une défense à 4.”

CATÉGORIES: **U15 / U17 / U19 / SENIORS**

DOMINANTES: **TACTIQUE / PHYSIQUE**

NOMBRES DE JOUEURS: **16**

MATÉRIELS: **COUPELLES - BALLONS - CHASUBLES**

Critères de réalisation

4 équipes de 4 joueurs s'échangent la balle
Les J effectuent des talons fesses, lever de genou, accélération après passe
Puis retirer ballons 2 équipes contres 2 équipes pour conservation de balle

1

Durée
15min



Critères de réalisation

3 MIL adverses font tourner la balle
La défense se déplace en conséquence
Si ballon dans les paier MIL Droit; le latéral vient fixer; le DEF central le couvre; la défense déserte le côté opposé.
Intégrer les 4 MIL DEF et l'opposition adv

2

Durée
20min



Critères de réalisation

3 c 4 dans un espace réduit avec un but de chaque côté.
3 rouges contre 4 bleus puis 3 bleus contre 4 rouges

3

Durée
20min



Critères de réalisation

Mise en place de 2 équipes en 4-2-1
Les équipes défendent et attaquent 1 grand but et 2 mini-buts

4

Durée
20min

