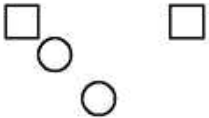
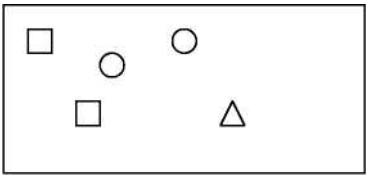
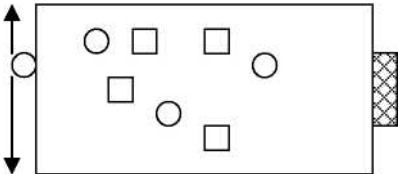
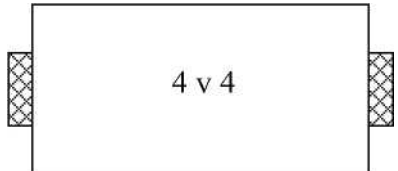




Nom: Matt Callahan Objectif : **Couverture défensive**

REDUCTION DES ESPACES –ECHAUFFEMENT	L'ORGANISATION	LES POINTS CLEF DE L'ENTRAÎNEMENT
	<p>Joueurs par groupes de quatre Deux attaquants sur une ligne se passent la balle de long en large entre eux</p> <p>Quand la balle est passée les défenseurs se déplacent pour presser et couvrir des espaces</p> <p>A chaque changement de balle les défenseurs changent de rôle</p>	<p>Angle adéquat pour couvrir Distance adéquate Se rapprocher assez pour mettre la pression immédiate comme premier défenseur soit battu, assez loin quand on n'est le 2eme défenseur pour ne pas être éliminé en même temps que le premier Couvrir les trajectoires</p>
<p data-bbox="322 639 658 667">REDUCTION DES ESPACES</p> 	<p>Les équipes jouent 2v2+1 dans une zone de 35-x-30 yard . Triangle est le joueur neutre qui joue avec les 2 équipes</p> <p>Chaque équipe doit réaliser 5 passes consécutives pour marquer 1 point.</p>	<p>Angle adéquat pour couvrir Distance adéquate Couvrir les trajectoires</p>
<p data-bbox="398 911 584 938">AVEC UN BUT</p> 	<p>L'équipe de 4 joueurs attaque le but pendant que l'équipe de 3 joueurs défend et essaie de reconquérir la balle pour la donner au joueur cible placer à l'autre bout du terrain (1 point)</p>	<p>Angle adéquat pour couvrir Distance adéquate Couvrir les trajectoires des adversaires Distance de couverture variant en fonction du tiers du terrain où est le ballon et du pressing effectué.</p>
<p data-bbox="405 1187 577 1214">AVEC 2 BUTS</p> 	<p>4 v 4 avec 2 gardiens. Jeu libre</p>	<p>Observation pour voir si les joueurs effectuent bien les bonnes couvertures.</p>