

ATTAQUER SUR UN CAMP, DEFENDRE SUR L'AUTRE

par martin Brassan (Argentine)

OBJECTIF : amélioration la puissance aérobie et le pressing

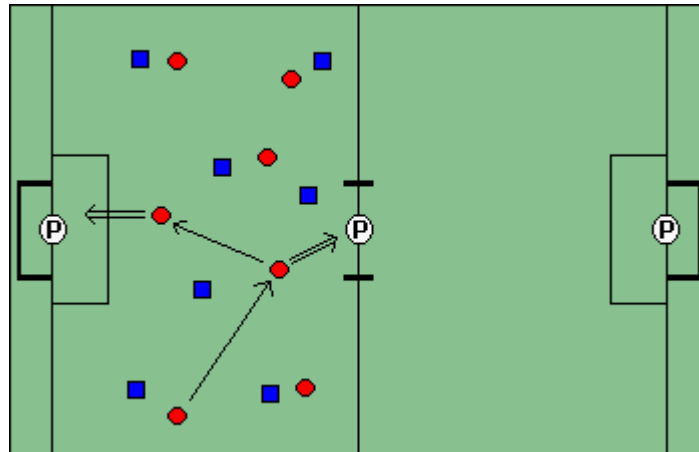
ÂGE : à partir de 16 années (approximativement)

JOUEURS : 8 joueurs + 3 gardiens

MATÉRIEL : ballons, 2 jeux petos, de 3

INTENSITÉS : Haute

DURÉE : 20-30 min. Ex : 4 temps de 5' avec des pauses 2' ou de 3'.



- l'équipe rouge est trouvé ici en attaquant, comme on le verra les joueurs peuvent effectuer l'attaque dans les deux directions.

DESCRIPTION · Exercice physique en situation de jeu pour l'amélioration la résistance aérobie et les concepts tactiques.

ORGANISATION · Terrain : réglementaire (ou un demi terrain). ·

: chaque équipe a un terrain où défendre et un autre où attaquer, à savoir, que quand il défendra il doit le faire dans les 2 buts de son terrain (celui correspondant à sa ligne de fond et le but situé à la moitié du terrain) ; et quand il attaquera il devra le faire dans les deux buts du terrain adverse (celui situé sur la ligne de fond adverse et dans celui sur la moitié du terrain) ; par conséquent le but du milieu de terrain sert à la fois à défendre et à attaquer. Pour que l'objectif soit obtenu il faut que tous les joueurs de chaque équipe soit dans le même terrain . Sinon principe du but non validé par l'équipe marquante ou but comptant double si l'équipe défendante n'est pas au complet.

OBJECTIFS

Type de travail : Physique en premier ordre, tactique et technique en second ordre
améliorer la puissance aérobie à travers le jeu ; · travailler le pressing individuel et collectif, · le contrôle du ballon .

Contenus : · dans ce qui est physique : Résistance mixte (4 à 6 mmoles de lactate) et orientation spatiale ; · dans ce qui est tactique : pressing, contrôle du ballon et contre-attaque ; sur le plan technique : dribbling, passe et finition.