

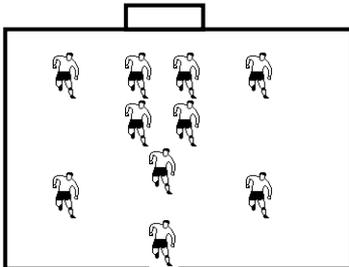
THÈME : MISE EN PLACE DÉFENSIVE DANS LE CADRE D'UN 4-3-3

Objectifs de l'entraînement

1. ECHAUFFEMENT + ÉTIREMENTS

- Mettre en place une défense de zone avec une animation en 4-3-3
- Faire travailler les 4 déf. + les 2 demis défensifs dans le cadre d'un bloc de 6 joueurs.
- Convaincre les joueurs qu'un bon bloc de 6 qui coulisse très bien peut empêcher l'adversaire de marquer des buts, récupérer le ballon et le relancer.

Ex. 1

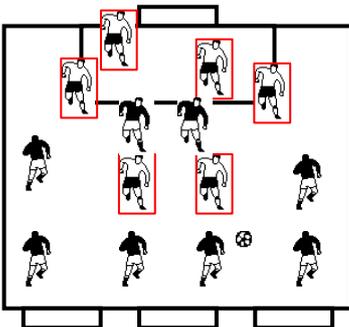


Placement, déplacement et remplacement du bloc équipe

Échauffement tactique sans ballon

2. PARTIE TACTIQUE : MISE EN PLACE DÉFENSIVE (Travail du bloc de 6 : 4 déf. + 2 demis)

Ex. 1



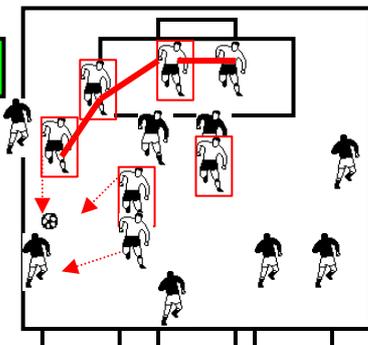
1. 8 c 6 (4 déf. + 2 demis)

- Les 6 défenseurs doivent récupérer le ballon et l'envoyer sur les cibles ou buts
- Les attaquants doivent marquer sur le grand but

Points d'entraînement : Les 3 moments

1. M1 : Couvrir l'espace dangereux qd notre partenaire presse le porteur adverse
 2. M2 : Anticiper la prochaine passe en se rapprochant de sa zone de responsabilité = coulissement
 3. M3 : Sprinter pour cadrer le futur receveur qui est dans ma zone.
- IMPORTANT :** Le coulissement du déf. latéral qui vient se placer sur la même ligne que les 2 demis (4-2 devient 3-3)

Ex. 2



2. 8 c 7 (4 déf. + 2 demis défensifs + 1 demi-offensif)

- On rajoute 1 demi-offensif pour l'équipe qui défend
- Après récupération, jouer rapidement sur les cibles

Points d'entraînements

- Sortir sur l'attaquant = triangle défensif
- Si porteur non cadré = Suivre le 2^{ème} attaquant qui fait un appel en profondeur = travail de couverture du défenseur
- Si porteur cadré = ne pas suivre l'attaquant qui fait un appel en profondeur

3. PARTIE MATCH : Formation en 4-3-3 / Équipe-type contre le reste

Points d'entraînements

Formation en 4-3-3 avec un triangle défensif (2-1)

- Le coulissement des défenseurs latéraux en particulier et de L3 en général
- Le travail de coulissement des 2 demis-défensifs (pression couverture)
- Le travail du demi-offensif qui dans le cadre d'un bloc haut doit empêcher le renversement adverse.

N.B : Les corrections doivent se concentrer sur le bloc de 6+1, étant donné que le travail des 3 attaquants + le demi-offensif se fera lors d'une séance ultérieure (Bloc haut)

