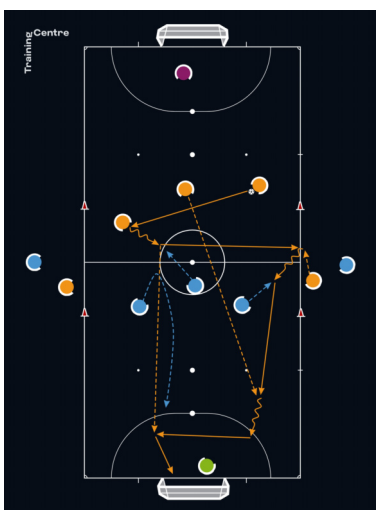


Systeme en 4-0 : créer des espaces — dans le dos de la défense



Basic sequence



Progression 1



Progression 2

Organisation

- Délimiter un terrain de 28 x 20 m.
- Placer un but à la limite de chaque surface de réparation.
- Placer un gardien dans chaque but.
- Organiser un 3 contre 3.

Explication

- La séquence commence par une passe d'un des gardiens vers un coéquipier sur l'aile.
- Les joueurs peuvent jouer comme bon leur semble.
- L'équipe sans la balle adopte un marquage individuel.

Progression 1

- Utiliser tout le terrain.
- Placer un joueur en appui le long de chaque ligne de touche pour chacune des équipes.
- Le joueur en appui peut se joindre à l'attaque et apporter le surnombre (4 contre 3) s'il reçoit le ballon avant la ligne médiane.

Progression 2

- Terrain réduit, comme pour la séquence initiale.
- Opposition à 4 contre 4. L'équipe qui n'a pas le ballon peut défendre uniquement dans sa moitié de terrain.
- Les joueurs doivent essayer de mettre en pratique tous les mouvements offensifs étudiés au cours des deux premiers exercices.

Éléments techniques

- Les joueurs sans le ballon doivent se déplacer de manière à recevoir une passe parallèle.
- Les joueurs sans le ballon doivent se déplacer de manière à recevoir une diagonale.
- Les joueurs sans le ballon doivent se déplacer de manière à pouvoir jouer en triangle.
- Les joueurs doivent éviter d'occuper les mêmes zones que leurs coéquipiers.