

EFP 2000 Tactique Individuelle n°254

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE :> = Course sans ballon. - - -> = Course avec ballon. —> = Passe ou tir.	MATERIEL
<p>Gestion défensive en infériorité numérique :</p> <p>Objectifs des défenseurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mettre la pression sur le porteur du ballon. -Resserrer les intervalles. -Aider en couverture dans les zones. -Faire les couvertures en dehors des zones. -Récupérer le ballon pour relancer. 	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * 3 contre 2 sur 1/2 d'un terrain en longueur + Un gardien. * Tracer deux zones de 15mX15m, le long de la ligne de touche. * Les attaquants marquent dans le but après que le ballon soit sorti de la zone, entre les constris. Les défenseurs marquent dans les deux portes. * Départ de la situation : 1- (A) fait une passe à son partenaire positionné dos au but. * Dès que la passe est faite, les six joueurs jouent réels. * Les attaquants peuvent se déplacer librement dans les zones. * Les défenseurs peuvent au maximum être deux à défendre le côté de la zone. * Dès que le ballon sort entre deux constris, le défenseur qui est passé est éliminé, les deux autres touchent un constri et participent à la situation défensive. * Les joueurs jouent alors un 3 contre 2. Après 30", la situation est terminée. * Ne compter le hors jeu qu'a partir de la ligne de la surface de réparation. * Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p>Remarques : Les défenseurs doivent monter sur le porteur du ballon, changer de zone et couvrir le côté de la zone du partenaire.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Assiettes 1 ballon pour 6 8 constris 2 couleurs de chasubles

**Pour info : 2 exercices comme celui ci, contiennent dans une feuille A4 en largeur.*