

Date : 11/Feb/2014

Duration : N/A

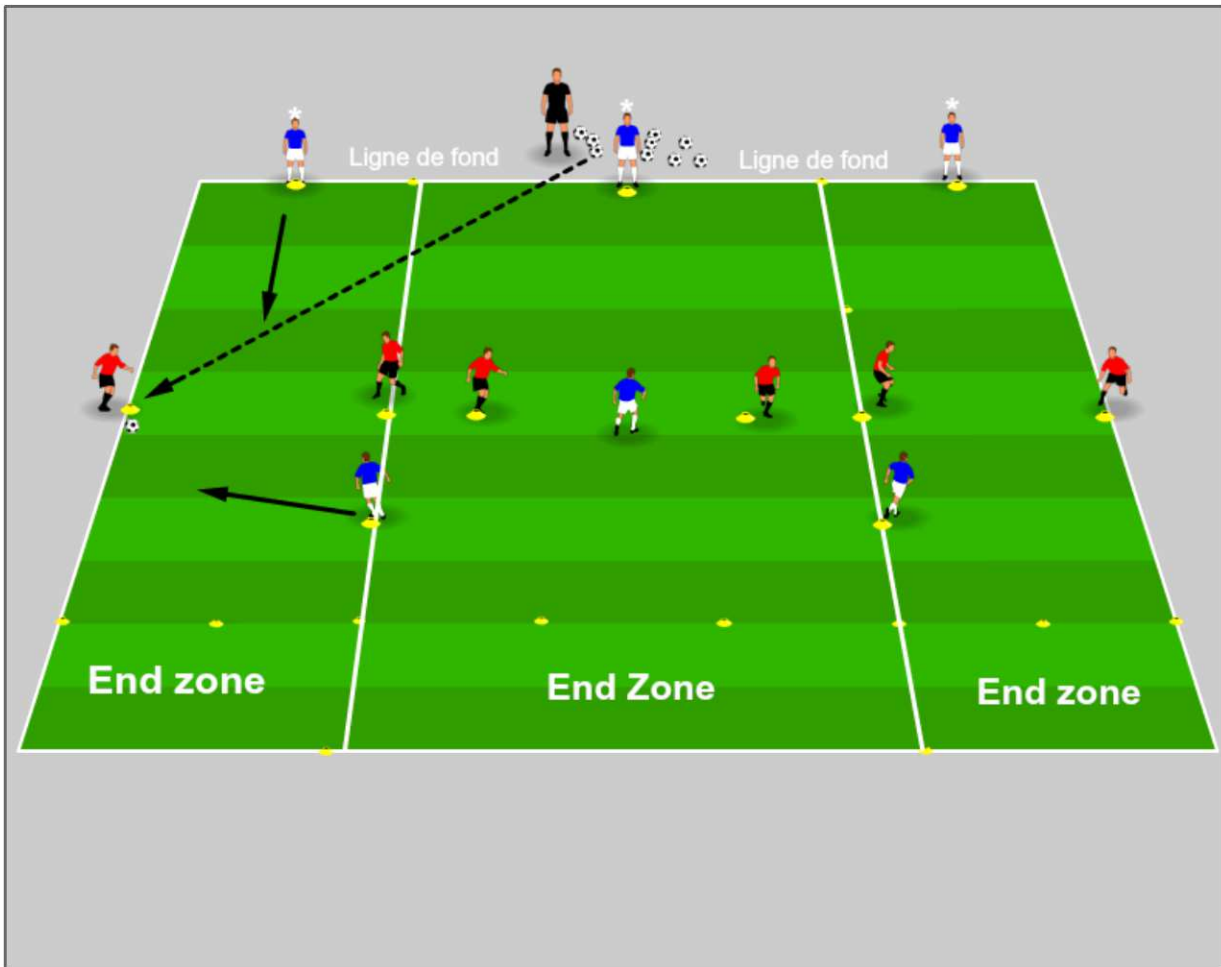
Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

26. Défendre à 1 vs 2 - Exercice



Description :

- 2 équipes (une équipe attaque, l'autre défend) - Respecter la position initiale des joueurs
- 3 corridors distincts (2 sur les ailes, 1 dans l'axe) - Jouer un ballon dans un corridor à la fois
- L'éducateur joue un ballon et un défenseur en repli (déf * schéma) vient en aide au premier
- L'équipe qui attaque marque 1 pt si elle atteint la "end zone"
- L'équipe qui défend marque 1 pt si elle récupère et rapporte le ballon à la ligne de fond
- Les paires défensives changent de tiers toutes les 5mins - Rotation des rôles après 15 mins

Coaching Points :

- Le 1er défenseur se présente pour empêcher que l'attaque ne prenne de la vitesse: ralentir la progression
- Le 2e défenseur se positionne en couverture
- Le plus important est de ralentir/freiner l'attaque afin de permettre le retour des coéquipiers