

Date : 11/Feb/2014

Duration : N/A

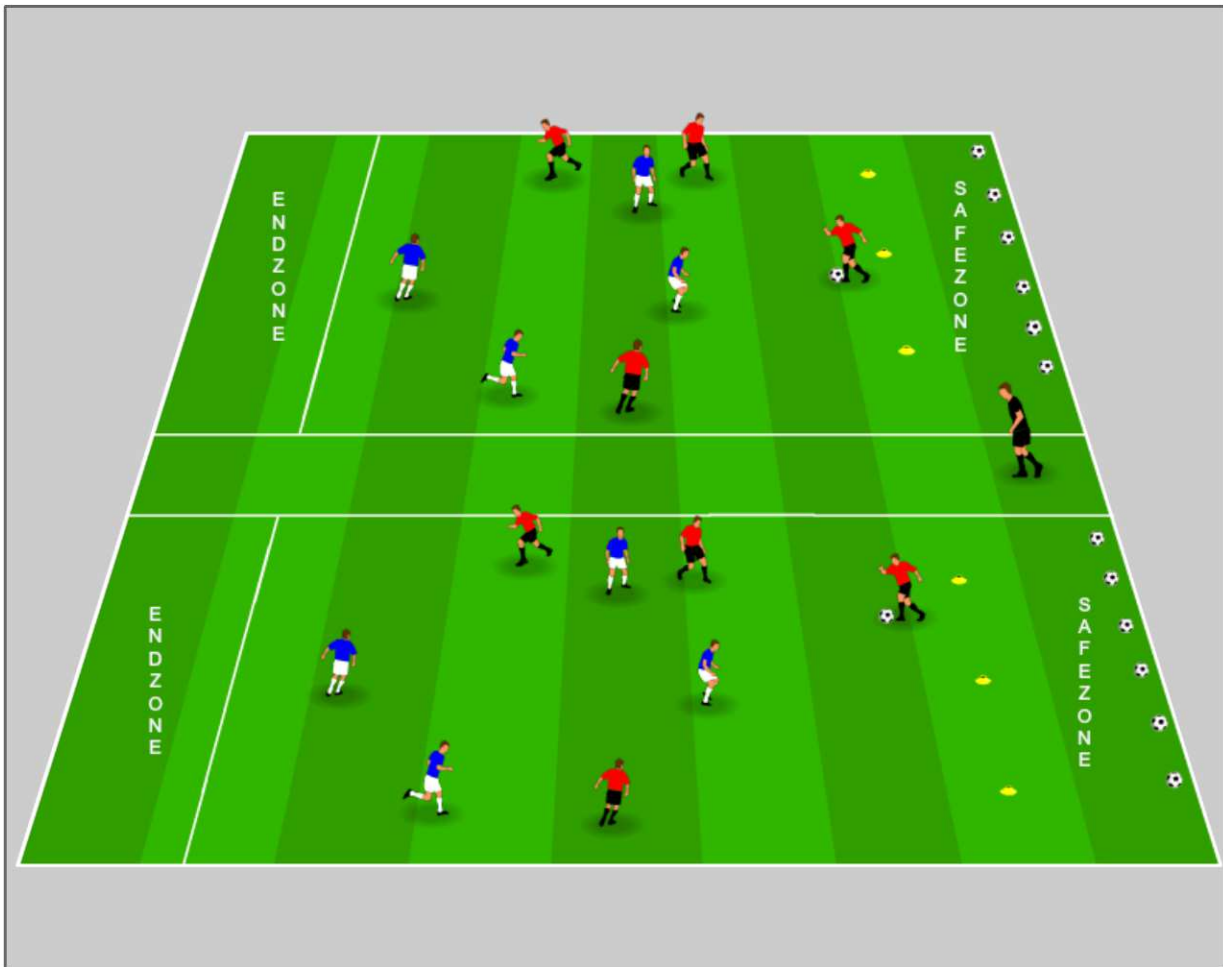
Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

8. Organisation Défensive - Exercice



Description :

- Une équipe attaque, l'autre defend
- Si le ballon sort, l'équipe qui attaque prend un nouveau ballon à la source
- Pas de défense ni pression sur un joueur qui attaque lorsqu'il est dans la "Safe Zone"
- L'équipe qui attaque marque un point lorsqu'elle atteint la "End Zone"
- L'équipe qui defend doit récupérer le ballon et atteindre la "Safe Zone" pour pouvoir attaquer
- Après un point, l'autre équipe recommence

Coaching Points :

- Si le ballon est loin, passer en organisation défensive (car impossible de presser)
- Se placer derrière la ligne du ballon
- 1er défenseur: pression; 2ème défenseur: couverture
- 3ème défenseur: équilibre; 4ème défenseur: protection de l'espace dangereux