



4 CONTRE 1+1+1+1



Thème situation: JEU DANS LA DEFENSE- DÉPLOYÉ PENETRANT

MOUVEMENT GENERAL

OFFENSIF JEU DEPLOYE

4C1+1+1+1 RF++

PLAN COLLECTIF PARTIEL

DISPOSITIF

8 par atelier

6 minutes

avec 1' hydratation et 1' de bulle de maîtrise

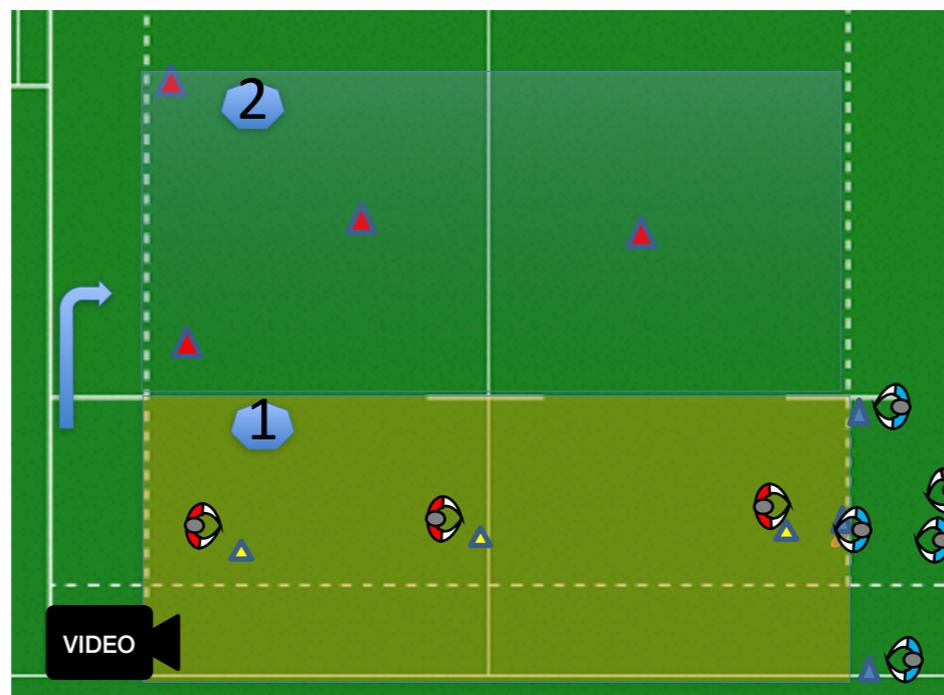
2x15m long par 15/30 m large avec espace de sécurité

6 passages en attaque

8 plots et 1 ballon

LANCEMENTS

- Action vers l'avant du porteur de balle ou par la passe des utilisateurs.
- Enchaînement dans les 2 zones de jeu 1 et 2 après ½ tour des utilisateurs et changement de terrain pour les opposants



CONSIGNES

Jouer les espaces libres sans se faire toucher et marquer

1^{er} temps : A la passe du PB, décider de jouer ou passer le ballon à son partenaire
Aller marquer sans se faire bloquer et enchaîner dans la 2^{ème} zone après ½ tour

Vous êtes le garant de la réussite de la gamme . Vous portez l'exigence à chaque passage. Soyez intransigeant entre vous.

Plaquer le porteur (pas de poursuite au début) sauf pour le joueur dans la défense
Se replacer le plus rapidement dans la 2nde zone

COMPORTEMENTS ATTENDUS



UT

Mettre de la vitesse : ses courses, choix et ses passes.

Soutenir le porteur de balle en lui proposant le maximum de solutions



OPP

Toucher 2 mains.

Empêcher la passe aux soutiens



UT



OPP

EVOLUTIONS POSSIBLES

- Changer la distance entre DEF et ATT afin de faire varier la pression et le R.F. (+ vous êtes proches du PB, plus le temps de décision est réduit et + la difficulté augmente)
- Complexification numérique
- Augmenter charge physique, mental, droit de charge ...

