



## THEMATIQUES D'ENTRAINEMENT



TACTIQUE DEFENSIVE	TACTIQUE OFFENSIVE	TECHNIQUE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Glisser en ligne et en bloc</li><li>- Défendre en zone</li><li>- Défendre le plus haut possible en réduisant les espaces entre les lignes.</li><li>- Défendre en pressing collectif individuel en simultané</li><li>- Défendre en individuel dans les 16.50 m</li><li>- Réduire de plus en plus l'espace de jeu à l'approche du ballon.</li><li>- Cadrer le porteur du ballon pour réduire les angles de passes et les intervalles.</li><li>- Défendre haut en cadrage instantané</li><li>- Se placer et se déplacer sur l'axe ballon-but.</li><li>- Orienter le porteur du ballon dans des zones favorables.</li><li>- Ne pas créer le déséquilibre en se faisant passer à 1 contre 1.</li><li>- Contrer la pratique du « une-deux ».</li><li>- Défendre en infériorité numérique à 1 contre 2 ou 2 contre 3.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Positionnement autour du porteur du ballon (étoile : 3, 4 ou 5 branches)</li><li>- Elargissement progressif des espaces autour du porteur du ballon</li><li>- Démarquage de l'adversaire direct.</li><li>- Progression du ballon quand l'espace est libre.</li><li>- Progression du ballon quand l'espace est bloqué.</li><li>- Aide et utilisation d'un appui.</li><li>- Aide et utilisation d'un soutien.</li><li>- Renversement du jeu.</li><li>- Placement dans les intervalles.</li><li>- Course oblique dans le dos de la défense adverse.</li><li>- Course en profondeur dans le dos de la défense adverse par un milieu.</li><li>- Transmission du ballon en profondeur dans la course et à hauteur du partenaire sur son côté libre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dribles et feintes (méthode COERVER)</li><li>- Prise de balle et enchaînement (contrôles, contrôles orientés)</li><li>- Remise en déviation et enchaînement.</li><li>- Passe courte et enchaînements des passeur et receveur.</li><li>- Passe longue et enchaînements des passeur et receveur.</li><li>- Conduite de balle.</li><li>- Centre en mouvement.</li><li>- Tir en mouvement.</li><li>- Jeu de tête (statut offensif et défensif).</li><li>- Reprise de volée (statut offensif et défensif).</li><li>- Utilisation du corps comme obstacle dans les duels.</li></ul>