

THEMATIQUES D'ENTRAINEMENT

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