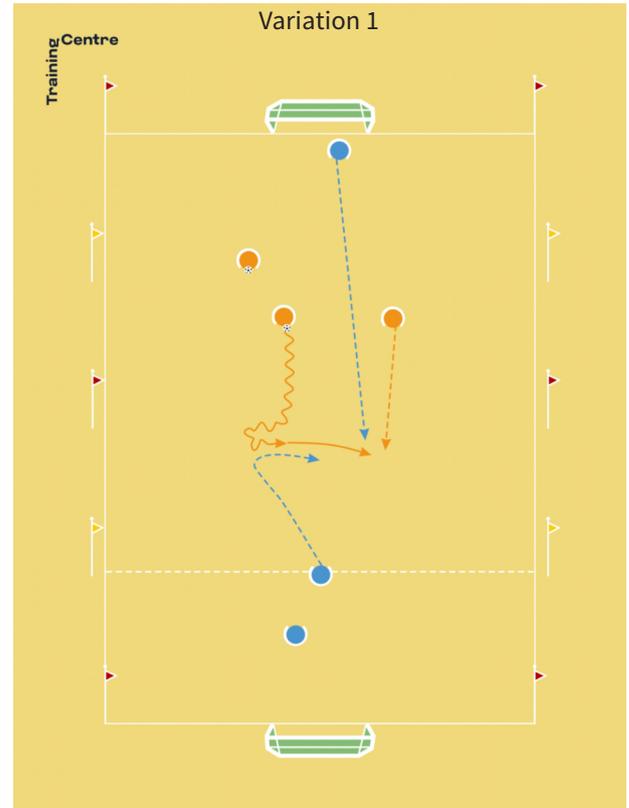
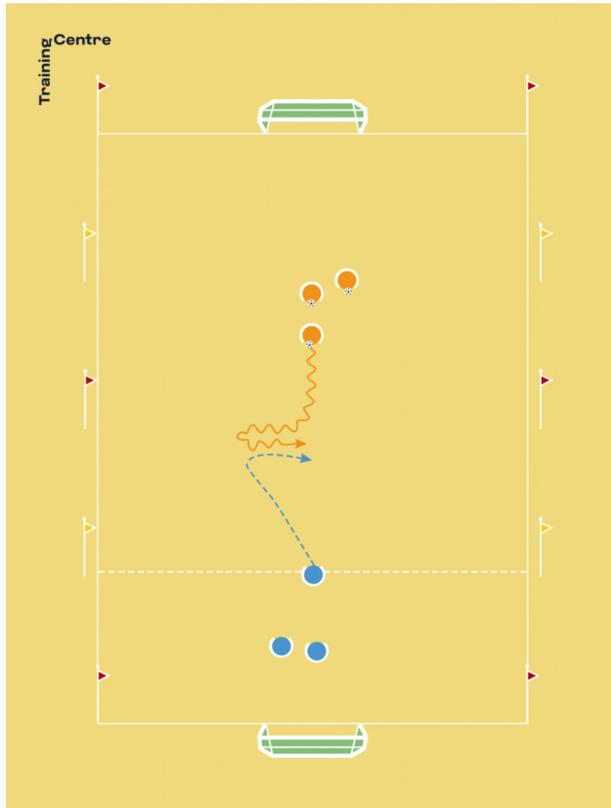


Beach soccer

—●— Retarder une attaque adverse



Organisation

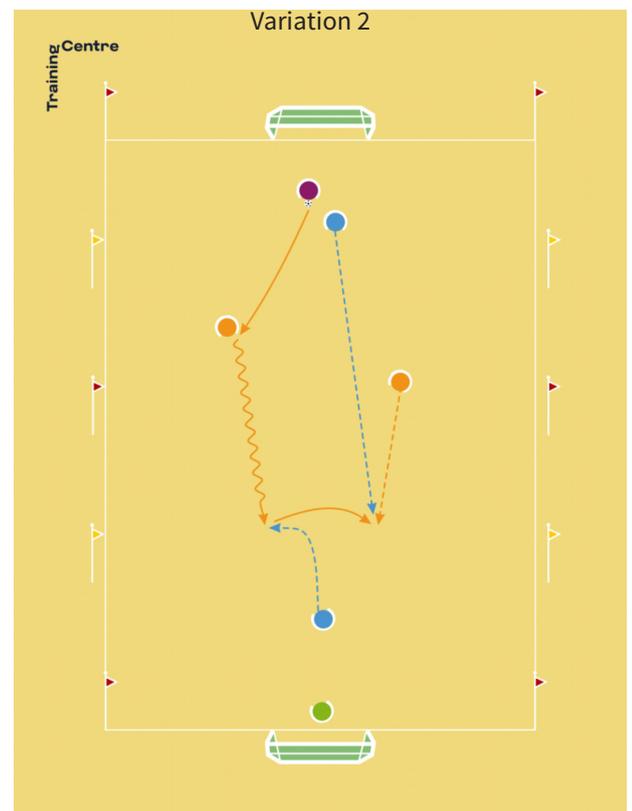
- Exercice tout terrain, avec 3 stations de départ pour les attaquants.
- Une station côté droit, au centre puis à gauche. (Revoir la vidéo).
- Ici au début l'équipe blanche attaque contre l'équipe verte.

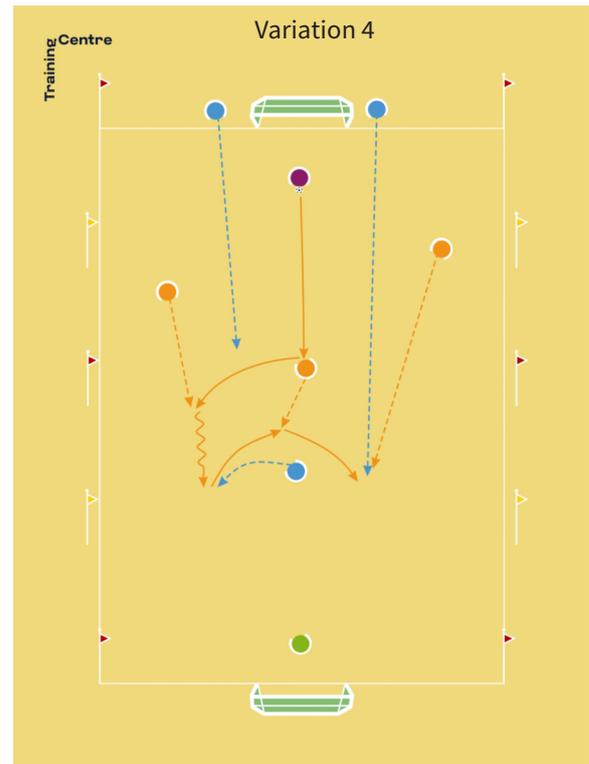
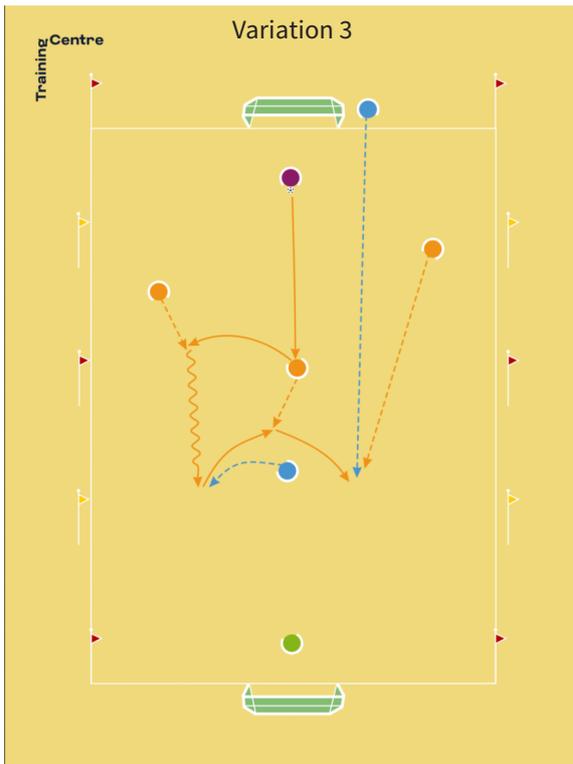
Explications

- Commencer l'exercice en mettant en place des duels en 1v1. Les blancs à tour de rôle tentent en course de dribbler le défenseur face à eux.
- L'objectif pour les défenseurs est de réduire la distance avec son adversaire tout en ralentissant sa progression sur le terrain.
- Ajouter des consignes et les variations qui suivent pour faire évoluer l'exercice défensif.

Variantes

- 2 joueurs offensifs débutent au milieu de terrain contre 1 défenseur en position face à eux.
- Un autre défenseur en plus dans la surface à l'opposé, doit revenir en sprint le plus rapidement possible pour aider son coéquipier en infériorité, et faire passer ce 2v1 à du 2v2 dans le camp opposé. Le joueur en infériorité doit ralentir la progression des attaquants au maximum en attendant l'aide de son coéquipier.
- Intégrer 2 gardiens en plus, un dans chaque but. Un des défenseurs commence derrière le gardien qui relance et doit revenir aider encore son coéquipier le plus rapidement possible. Relance à la main courte du gardien pour engager le jeu.
- 3v1 désormais au départ qui se termine par le retour d'un joueur en plus positionné derrière le gardien en 3v2. Même consigne le but et la priorité est de défendre et protéger le centre du terrain au maximum pour les défenseurs.
- 3v1 qui se transforme maintenant en 3v3. Retour cette fois de 2 défenseurs en plus qui partent encore derrière le gardien qui relance court pour initier le jeu à la main.





Éléments techniques

- Le but est d'essayer de ralentir la progression adverse (contre-attaque), grâce à l'orientation du corps mener son adversaire vers l'extérieur ou l'intérieur du jeu selon l'action.
- Techniquement réduire l'espace au maximum avec son adversaire pour le défenseur. Feinter l'attaquant de sortir sur lui pour le menacer défensivement en retardant le plus longtemps la progression en infériorité et permettre à ses coéquipiers d'effectuer leur repli défensif.