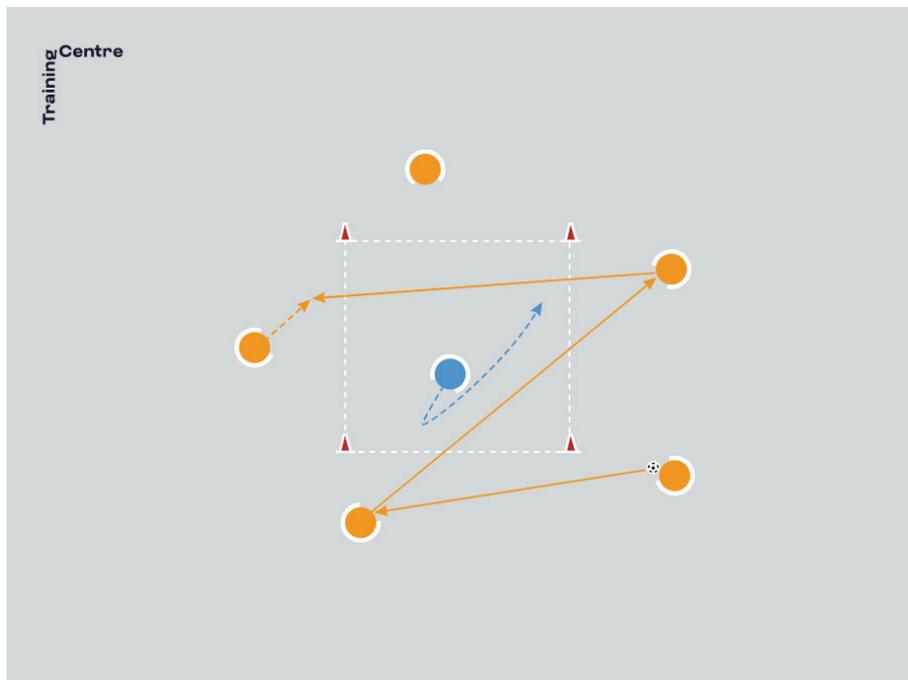


## Défendre en infériorité numérique

### ÉCHAUFFEMENT : TORO



#### Organisation

- Placez cinq ou six joueurs en cercle, et un joueur supplémentaire au milieu. Pour marquer des points, les joueurs extérieurs doivent se passer le ballon à travers la zone centrale sans que le défenseur ne l'intercepte
- Les joueurs commencent par se transmettre le ballon à la main. Dans un second temps, ils devront effectuer des passes au sol au pied
- Les joueurs peuvent faire circuler le ballon autour de la zone centrale jusqu'à ce qu'ils aient la possibilité de jouer à travers ladite zone
- Si la passe d'un joueur est interceptée, il prend la place du défenseur

#### Comment rendre l'exercice plus facile

- Agrandissez la zone centrale

#### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Mettez plus d'un joueur dans la zone centrale

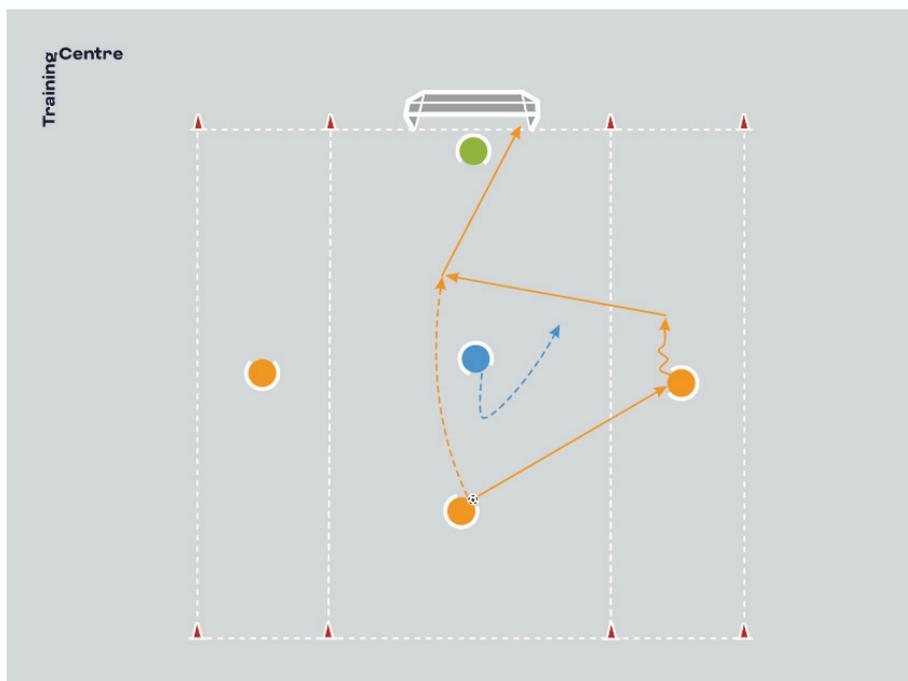
#### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous faire circuler le ballon à l'extérieur et attendre le meilleur moment pour le transmettre à travers la zone centrale ?
- Pouvez-vous masquer votre passe pour tromper la personne au milieu ?
- Quand vous êtes au milieu, pouvez-vous réfléchir au meilleur moyen de protéger l'espace pendant que le ballon circule à l'extérieur ?

#### Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

## DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : 1 CONTRE 1+2



### Organisation

- Organisez des duels en 1 contre 1 sur un but avec deux ailiers en appui sur les côtés et un gardien de but
- L'attaquant combine avec les joueurs en appui pour se créer des occasions
- Le défenseur ne peut pas aller au duel sur les joueurs en appui
- Faites tourner les joueurs pour qu'ils évoluent à tour de rôle dans toutes les positions
- Si vous disposez d'un grand nombre de joueurs, délimitez plusieurs terrains et prévoyez cinq joueurs par terrain

### Comment rendre l'exercice plus facile

- Débutez sans gardien de but

### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Organisez des 2 contre 2 au milieu

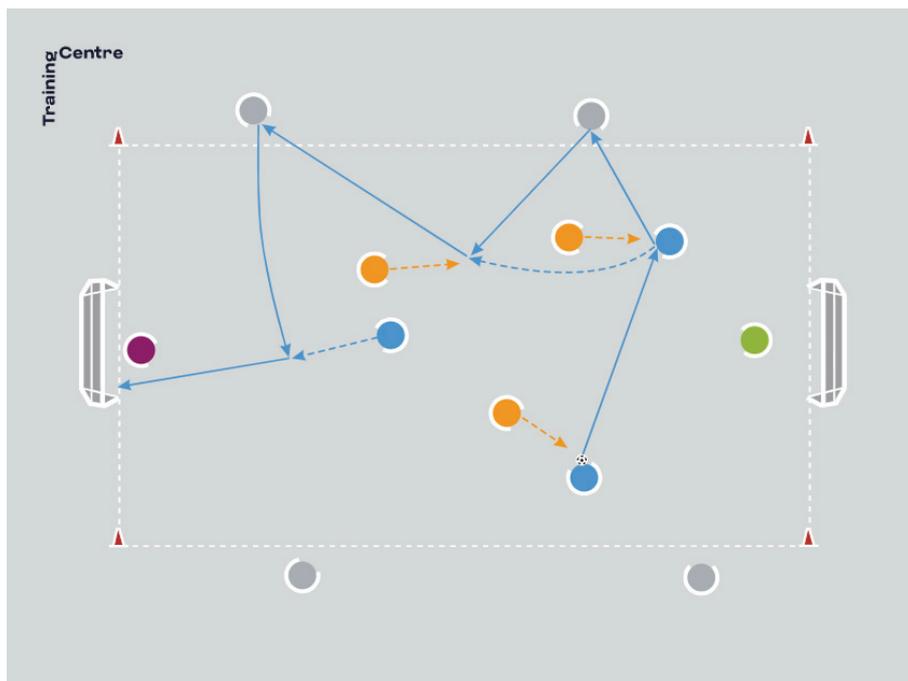
### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Lorsque vous êtes au milieu, pouvez-vous essayer de recevoir le ballon face au but ?
- Pouvez-vous essayer de marquer en une touche quand vous recevez une passe d'un appui ?
- Pouvez-vous suivre les ballons repoussés par le gardien de but ?

### Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé

## MISE EN APPLICATION : 4 CONTRE 4+4



### Organisation

- Formez trois équipes et organisez un match à 4 contre 4 ; la troisième équipe joue en appui à l'extérieur du terrain
- L'équipe en possession peut combiner avec les quatre joueurs en appui et évoluer ainsi à 8 contre 4 lorsqu'elle a le ballon
- Les appuis extérieurs jouent toujours avec l'équipe qui a le ballon
- Changez l'équipe à l'extérieur au bout de trois minutes ou dès qu'une équipe a inscrit trois buts

### Comment rendre l'exercice plus facile

- Les joueurs peuvent commencer par se transmettre le ballon à la main
- Une équipe pourrait avoir plus de joueurs sur le terrain

### Comment rendre l'exercice plus difficile

- Les joueurs doivent marquer en une touche
- Tous les joueurs doivent avoir touché le ballon pour que l'équipe puisse marquer

### Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous identifier les possibilités de combiner avec les joueurs en appui ?
- Pouvez-vous trouver un espace qui vous permette de recevoir les passes des joueurs en appui loin des défenseurs ?
- Pouvez-vous essayer d'agrandir l'espace occupé en mettant plus de distance entre vos partenaires quand vous avez le ballon ?
- Si votre équipe est largement menée au score, cela provoque-t-il du stress ?
- L'équipe joue-t-elle mieux ou moins bien lorsqu'il y a du stress ?

### Conseils de sécurité

- Créez un espace de jeu sécurisé