



Thème :

~~QUENTIN~~ BAYOU

VOIR ANNEXE 18-2.

NE PAS REMARQUE QUE

18-1 ⇒ TEMPS A GAGNER

PAR DEFENSE -

Description :

Matériel :

Coaching :

Forme de match

~~BA~~ QUENTIN

Av. Etteid.

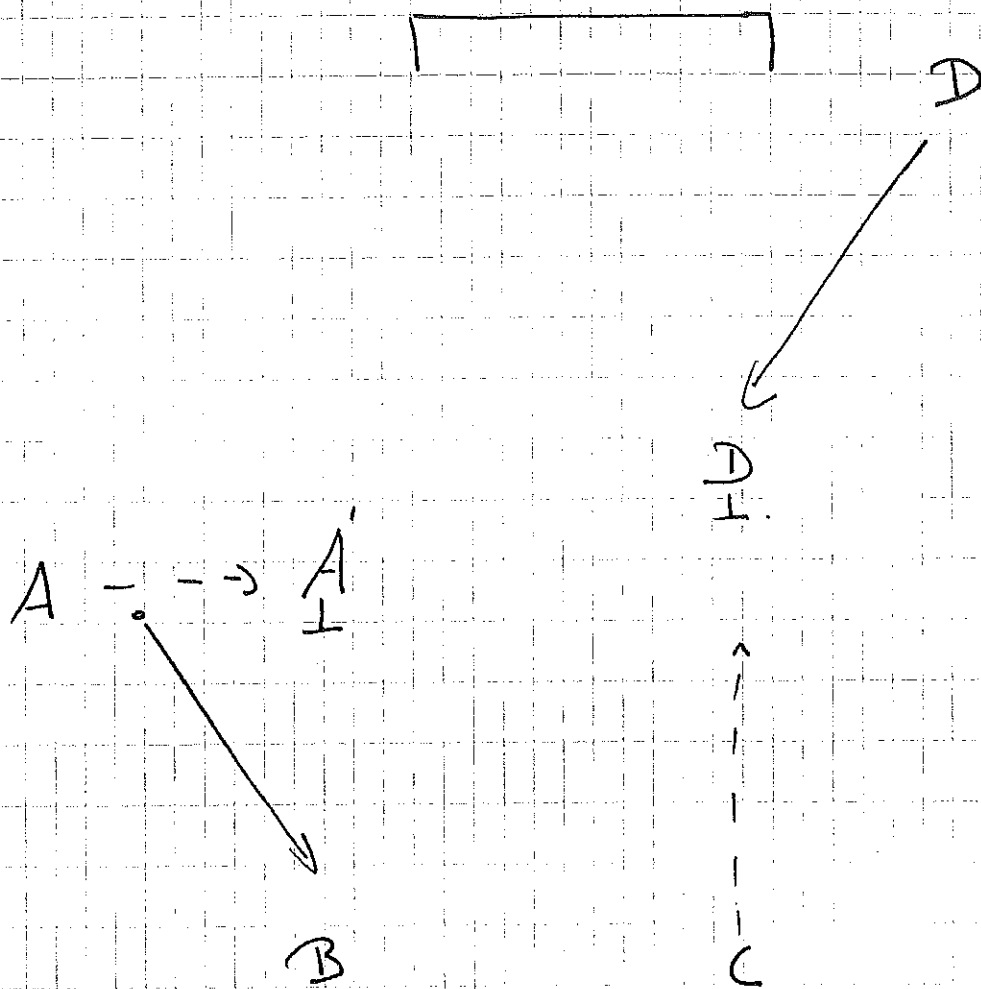
Description :

Matériel :

Coaching :

ANNEXE 19.1

Travail défensif; frein.



A. Passe la balle à B.

B & C avance vers le but.

A': ralentit la progression de B & C.

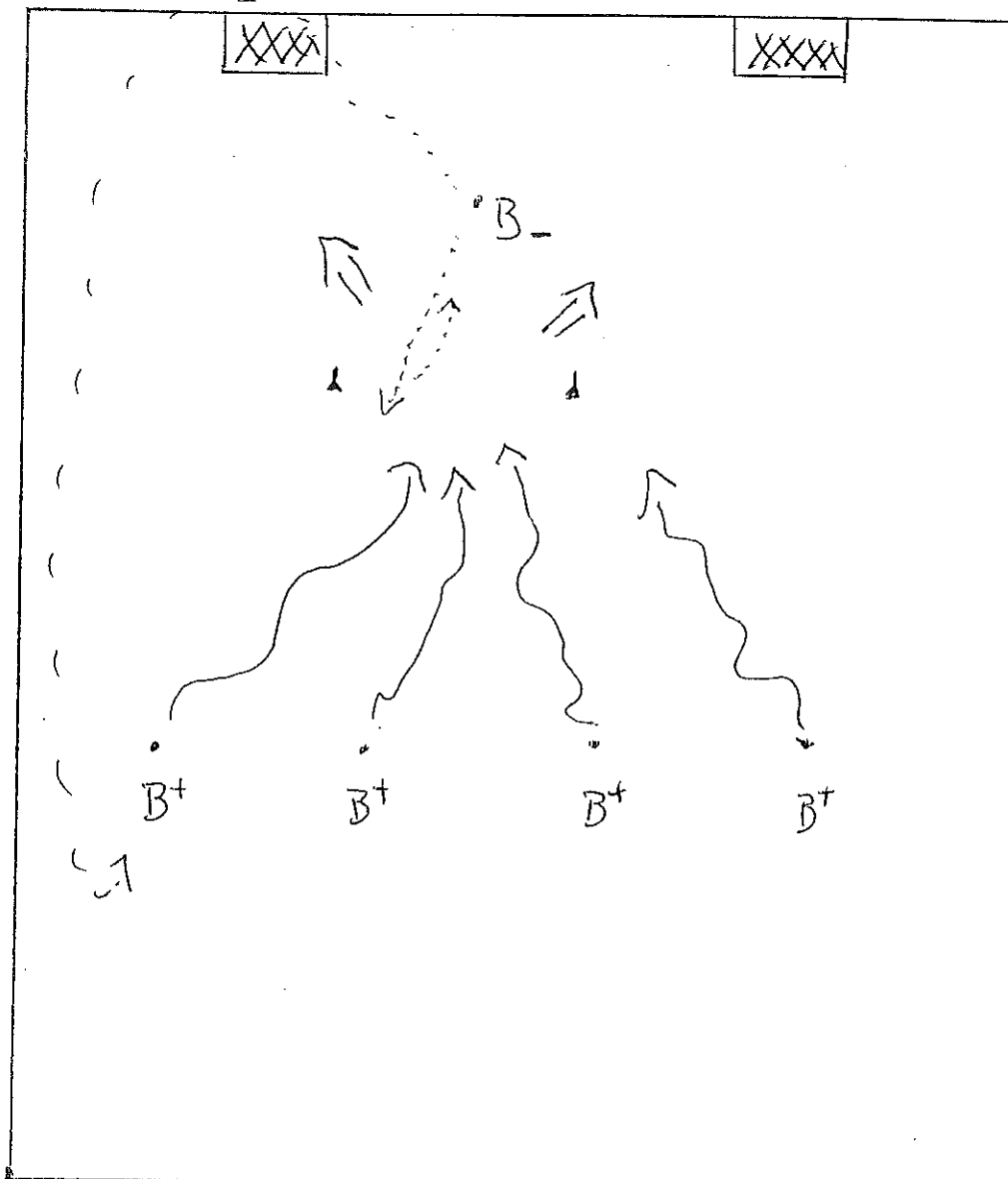
D: démarre après l'ouche de balle par B & doit venir défendre le plus rapidement possible.

Empêcher la frappe.

thème : Défendre en "Recul/arrêt".

Paulo

ANNEXE B.2



Durée: 15 min.

Matériel: 2 mini-but  
Ballons  
2 cônes  
4 Plots

Distances: entre les Plots, 5m  
entre les cônes 5m et Poser entre les 2 mini-but les cônes et les buts 15m.  
entre les cônes et les plots 10m.

FUM: 3 point par but, 2 Point par ballon intercepter par "Recul/arrêt".

Description:

$B^+$  essayer de marquer dans les petits but en passant par la zone des cônes,  $B_-$  de départ doit éviter le tir de  $B_+$  en reculant devant celui-ci, avec un pied derrière l'autre bien appuyés pour pouvoir attaquer le ballon au bon moment, le recul se fait toujours en regardant le ballon.

Après avoir tiré ou avoir perdu le ballon,  $B_+$  devient immédiatement  $B_-$  en Répétant le même geste défensif.

les  $B_-$  Reprenent le ballon et reviennent à la place du  $B^+$  antérieur, la notation se fait de gauche à droite et de droite à gauche.