

Préformation 9 : 9

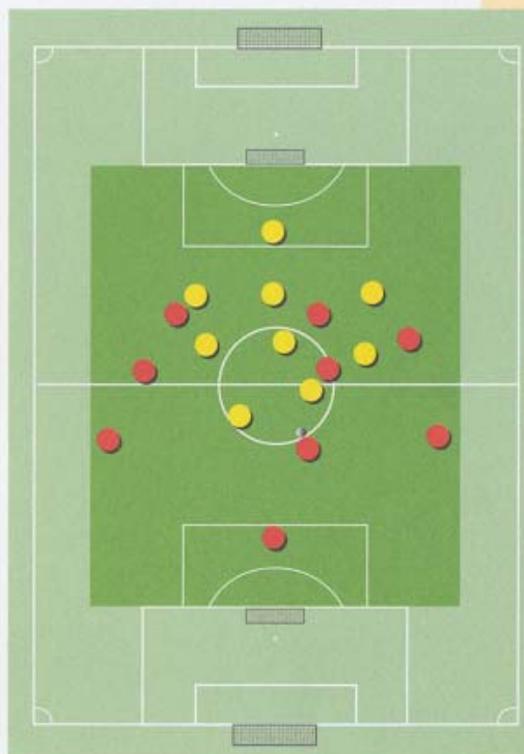


Principes de jeu

- Enthousiasme et courage
- Chercher systématiquement la conclusion
- Utilisation de la largeur et de la profondeur du terrain pour un jeu construit
- Utilisation des zones extérieures
- Défendre ensemble, attaquer ensemble

Positions

- 3 - 3 - 2, 2 - 3 - 3 ou 3 - 2 - 3 flexible (sur 3 lignes)
- Organisation sans libéro
- Tous les joueurs, y compris le gardien, participent au jeu offensif et défensif
- Les joueurs de couloirs offrent des solutions dans la largeur et la profondeur
- Les joueurs de l'axe offrent des solutions d'appui et de pivot
- Attaquants et les milieux de terrain offrent des solutions en pivot et en profondeur



Accents d'entraînement

Accents de formation collective:

- Du 3 - 3 - 2 en défense au 2 - 3 - 3 en attaque
- La transition de la phase défensive à la phase offensive (première passe et attaquer)
- Conclure les attaques systématiquement
- La construction du jeu depuis derrière, combiner
- Animation du jeu par les côtés
- Marquage de zone
- Dynamisme et engagement

Accents de formation individuelle:

- Duel, dribbling et soutien (1 : 1 / 2 : 1 / 1 : 2 / 2 : 2)
- Perfectionnement technique de tous les gestes importants (jouer des deux pieds)
- Créativité (dribbles, feintes)
- Entraînement spécifique du gardien
- Ecole de course, coordination
- Vitesse et agilité avec et sans ballon
- Enthousiasme, courage et confiance