

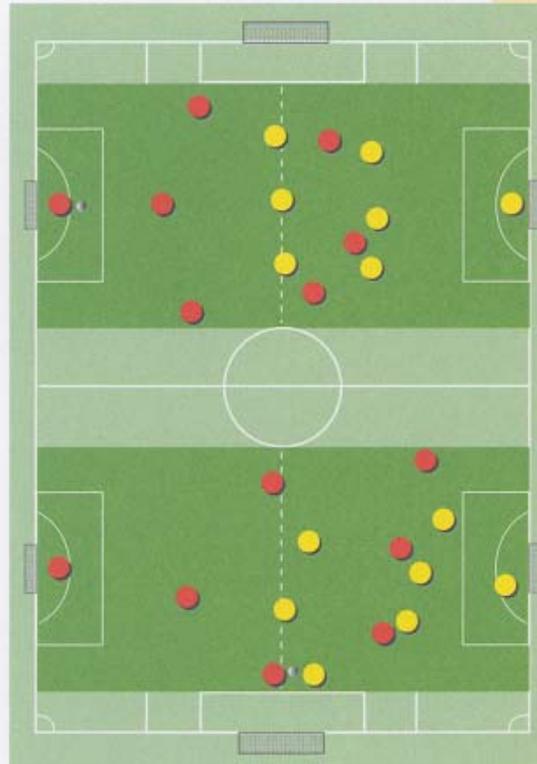


Principes de jeu

- Enthousiasme, optimisme et prise de risques
- Jouer systématiquement offensif
- Jeu collectif et construit
- Utilisation des zones extérieures
- Créer le surnombre à proximité du ballon (bouger)

Positions

- 3 - 3 flexible comme organisation de base (sur 2 lignes)
- Organisation sans libéro
- Jouer dans plusieurs positions et ainsi trouver sa position préférée
- Compacité
- Tous les joueurs participent à l'attaque
- Jeu défensif en zone. Tous les joueurs participent à la défense, ferment les zones et essaient de prendre le ballon.
- Le gardien participe au jeu



Accents d'entraînement

Accents de formation collective:

- Jouer sur des buts est primordial
- Construction du jeu depuis derrière
- Jeu par les ailes: en direction du but ou conduire le ballon jusqu'à la ligne de but et passe en retrait
- Conclusion dans toutes les situations
- Marquage de zone

Accents de formation individuelle:

- Formes de drills et d'exercices (tétradrills)
- Jouer des deux pieds
- Dribbles, duel et appui 1 : 1, 1 : 2, 2 : 1 (off./déf.)
- Se démarquer, s'offrir en 3:1
- Créativité, prise de risques
- Tâches «à la maison» dans le domaine de la technique de base (chacun doit posséder un ballon à la maison)
- Entraînement polysportif (en halle): p.ex: unihockey, badminton
- Ecole de course