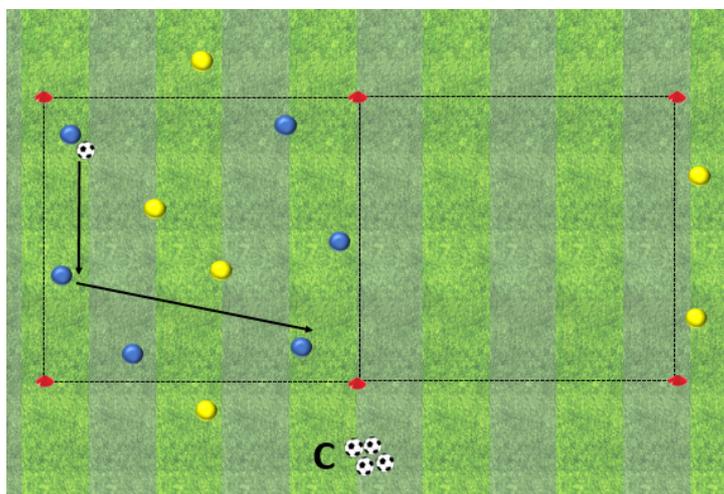


### 6 contre 2



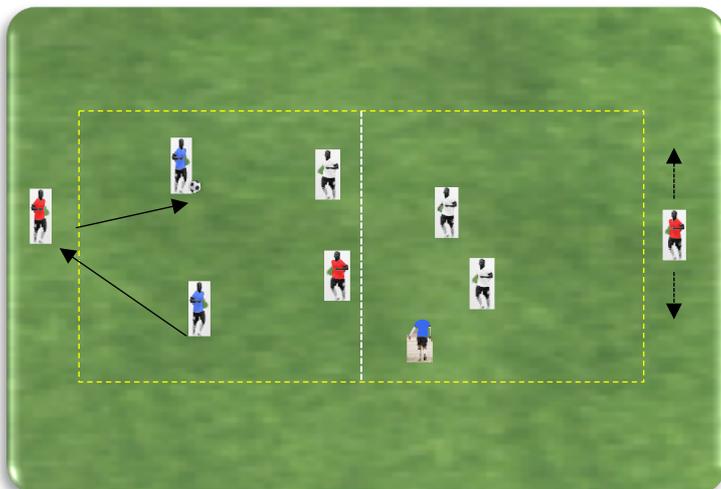
#### DESCRIPTION

6: conserver le ballon: 6 passes = 1 point  
2: récupérer le ballon: trouver partenaires en soutien ou appui pour débuter leur 6 contre 2

#### POINTS DE COACHING

À la perte du ballon, les bleus doivent empêcher une première passe (sur le côté ou en appui)  
Si l'appui est trouvé, rapidement cadrer le porteur pour limiter temps et espace et freiner leur organisation

### 5c3 - Fermer la ligne de passe



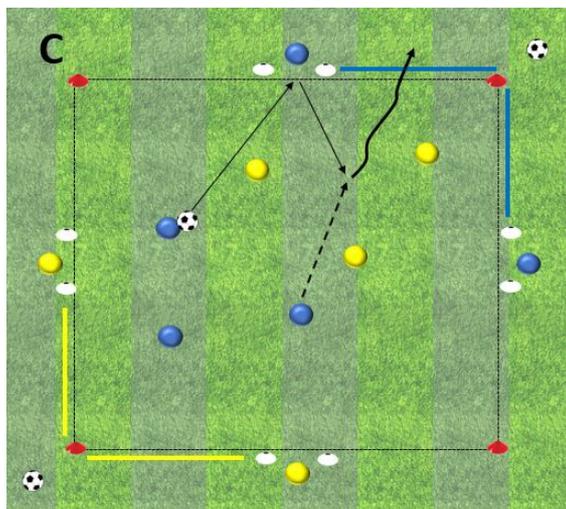
#### DESCRIPTION

- Deux équipes de 3 joueurs contestent la possession et tentent de trouver le cible du côté opposé. Un joueur neutre et le cible derrière l'équipe en possession donne toujours un avantage de 5c3. Utiliser la ligne du centre comme une référence avant de l'enlever.

#### POINTS DE COACHING

- Maintenir un équilibre défensif quand son équipe est en possession
- Priorité comme réaction défensif : coupé la ligne de passe vers l'avant
- Reconnaître quand mettre la pression sur le ballon est sécuritaire
- Reconnaître les repères nécessaires pour la replie défensif

### 3 contre 3 + 2 cibles par équipe



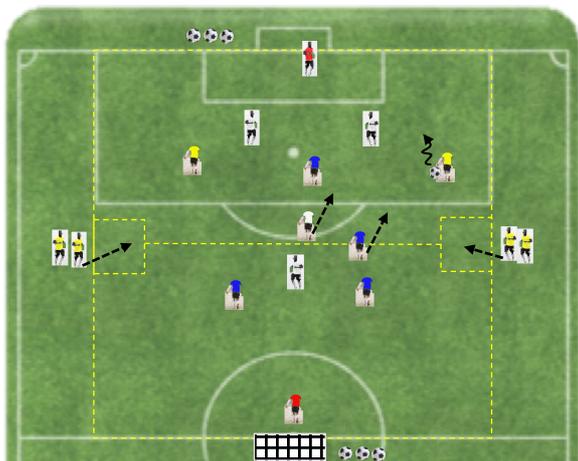
#### DESCRIPTION

L'équipe en possession marque un but en franchissant une des lignes dans le camp adverse après s'être appuyé avec un partenaire en appui.

#### POINTS DE COACHING

À la perte du ballon, les bleus doivent empêcher une première passe (vers une des 2 cibles)  
Si l'appui est trouvé, rapidement suivre l'adversaire pour intercepter la passe de soutien.

**Infériorité numérique dans la zone 1**



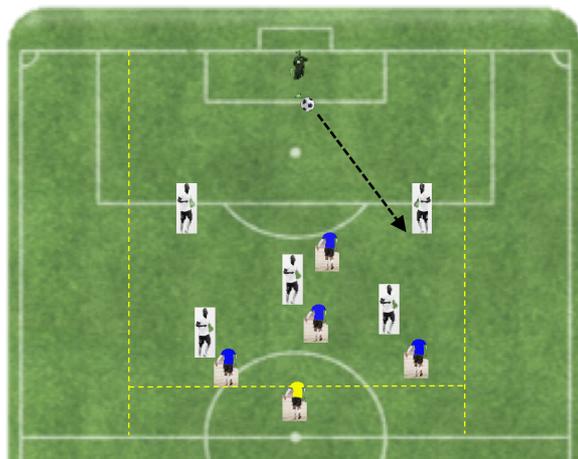
DESCRIPTION

- Il y a toujours des joueurs neutres dans les deux boîtes au milieu de terrain qui peuvent participer à l'attaque une fois qu'un des deux reçoivent le ballon ou que l'attaquant le reçoit.
- Une fois que l'équipe perd le ballon, les jaunes sortent du terrain et retournent dans la ligne.
- Deux joueurs doivent toujours rester dans la zone défensive et un des attaquant/milieu peut faire un replie défensif.

POINTS DE COACHING

- Éliminer le plus gros danger
- Reconnaître le moment où l'intervention est nécessaire
- Temporiser quand possible
- Diriger le jeu vers l'extérieur du but
- Replie défensif du milieu de terrain

**6 v 4 + 1 cible – réaction défensif**



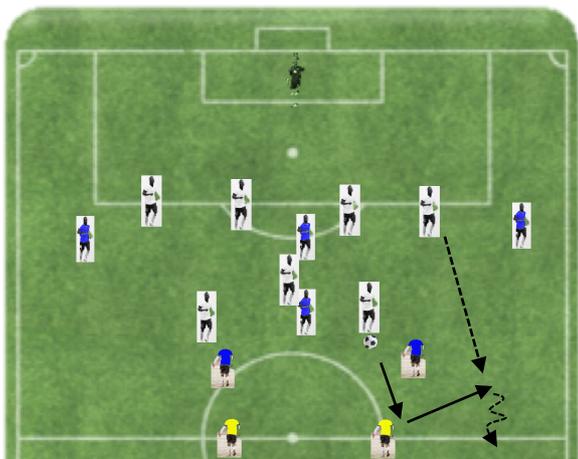
DESCRIPTION

- L'équipe bleu tente de marquer et l'équipe blanc tente de rentrer dans la zone au milieu de terrain en possession
- Le joueur jaune représente le #4/5 des bleus et les #9 des blancs
- Les blancs peuvent jouer sur le jaune mais doivent recevoir le ballon en soutien et traverser la ligne eux même.
- Le ballon commence toujours avec les blancs

POINTS DE COACHING

- Apprendre au milieu récupérateur comment équilibrer l'attaque, quand remplir la position de l'arrière central
- Apprendre au arrières centraux comment réagir à la perte du ballon
- Apprendre au gardien de but de ce positionné et protéger l'espace derrière les arrières centraux
- Apprendre au milieu centraux ou faire la replie défensif

**7 v 6 + 2 cible – équilibre offensif**



DESCRIPTION

- L'équipe bleu tente de marquer et l'équipe blanc tente de traverser la ligne au milieu en possession
- Les joueurs jaunes représentent les #4/5 des bleus et les #9/7/11 des blancs
- Les blancs peuvent jouer sur les jaunes mais doivent recevoir le ballon en soutien et traverser la ligne eux même.
- Le ballon commence toujours avec les blancs

POINTS DE COACHING

- Encourager les latéraux à participer mais aussi de maintenir un équilibre défensif
- Apprendre au milieu récupérateur comment équilibrer l'attaque, quand défendre sur le flanc et quand remplir la position de l'arrière latéral
- Apprendre au arrières centraux comment réagir à la perte du ballon