















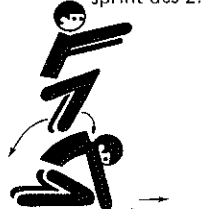
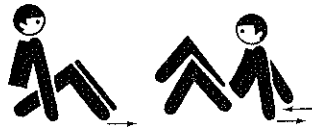
AMELIORATION DE LA VITESSE EN CONTRE ATTAQUE

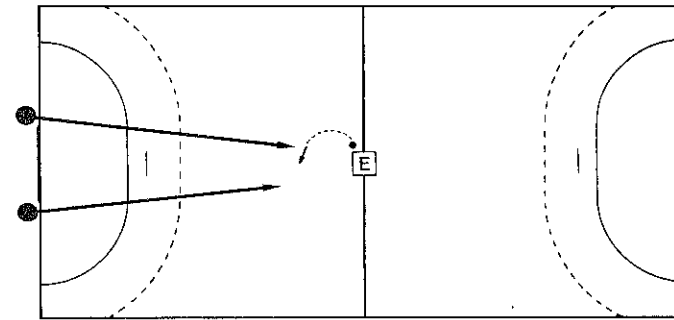
Il est à noter que dans cette séance présentée par le Yougoslave POKRAJAC la première partie (échauffement ?) dure plus de 40 minutes, s'effectue quasiment sans ballon et est donc à base d'étirements, d'assouplissements et de musculation.

Pendant la deuxième partie (technico-tactique) il propose des situations qui vont du 1 contre 1, 2 contre 2, 2 contre 1, 3 contre 3 puis directement au 6 contre 6. En outre, malgré l'aspect contraignant de l'exercice, la situation est toujours jouée totalement dans les deux phases : contre attaque et repli défensif.

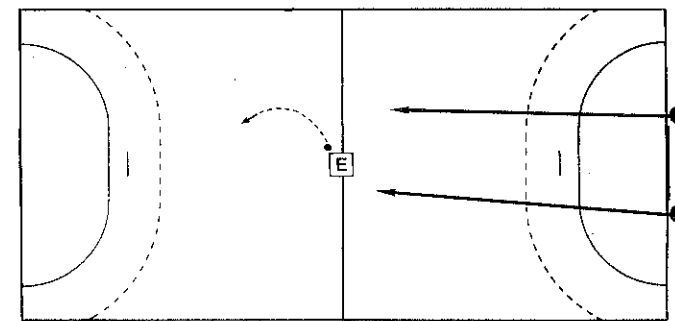
<p>1 L'Épervier sur tout le terrain.</p> 	<p>2 Le dribbleur poursuit le non dribbleur et tente de le toucher.</p> 	<p>3 Flexion latérale du tronc.</p> 		
<p>4 Idem que 2 en inversant les rôles.</p> 	<p>5 Course sans ballon.</p> 	<p>6 Circumduction du tronc.</p> 	<p>7 Course</p> 	
<p>8 Sur place, cercle de bras en sautant.</p> 	<p>9 Course avec changement de direction.</p> 	<p>10 Rotation des bras fléchis.</p> 	<p>11 Petits cercles de bras.</p> 	<p>12 Bras verticaux, tirer.</p> 

<p>13 Flexion et extension du tronc.</p> 	<p>14 Ecart latéral flexion alternative des jambes.</p> 	<p>15 Petits sauts appel 2 pieds.</p> 	<p>16 Sauts appel 2 pieds.</p> 	
<p>17 Sur place, sursauts.</p> 	<p>18 Course avec accélération.</p> 	<p>19 Déplacements sautillés (boxe).</p> 	<p>20 Balancer une jambe latéralement.</p> 	<p>21 Monter un genou entre les bras.</p> 
<p>22 Flexion latérale des jambes.</p> 	<p>23 Flexions complètes.</p> 	<p>24 Sauts pieds joints.</p> 	<p>25 Lancer d'une jambe vers l'avant.</p> 	<p>26 Flexion du tronc en station écart.</p> 
<p>27 En se tenant les mains, essayer de marcher sur les pieds de l'adversaire.</p> 	<p>28 En se tenant une main, essayer de toucher les jambes de l'adversaire.</p> 	<p>29 Flexion du tronc en station assise écart.</p> 		
<p>30 Rotation d'une jambe fléchie vers l'intérieur.</p> 	<p>31 Couché, jambe à la verticale... relâchement.</p> 	<p>32 Abdominaux : genoux fléchis.</p> 	<p>33 Assis en passage de haie, rotation côté fléchi, étirement.</p> 	<p>34 Assis jbes en crochet... relâchement.</p> 

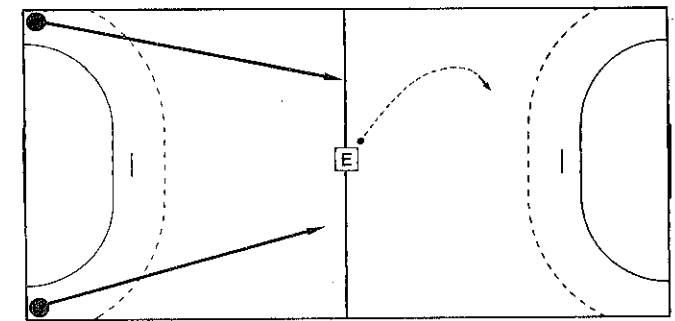
<p>35 Ciseaux horizontaux des bras et jambes.</p> 	<p>36 Etirement d'une jambe vers le haut.</p> 	<p>37 Debout, jbes tendues, flexion du tronc.</p> 	<p>38 Etirement vers l'arrière en tirant sur la cheville.</p> 	
<p>39 Poser une main, sur le talon opposé.</p> 	<p>40 Poser les deux mains, sur les talons.</p> 	<p>41 Abdominaux.</p> 	<p>42 Rotation du tronc (bassin fixé).</p> 	<p>43 Course.</p> 
<p>44 Musculation des cuisses : repousser le partenaire</p> 	<p>45 Abdominaux : repousser le tronc de son partenaire.</p> 	<p>46 Course en accélération.</p> 		
<p>47 Déséquilibre avant : sprint.</p> 	<p>48 Départ assis sprint.</p> 	<p>49 Couché, jbes relachement.</p> 	<p>50 Sprint après 5 mouvements d'abdominaux.</p> 	<p>51 3 sauts-poitrine sprint.</p> 
<p>52 3 sauts à dr. et à g. sprint des 2.</p> 	<p>53 A approche de B, départ surprise 1/2 tour.</p> 	<p>54 Idem mais assis.</p> 		



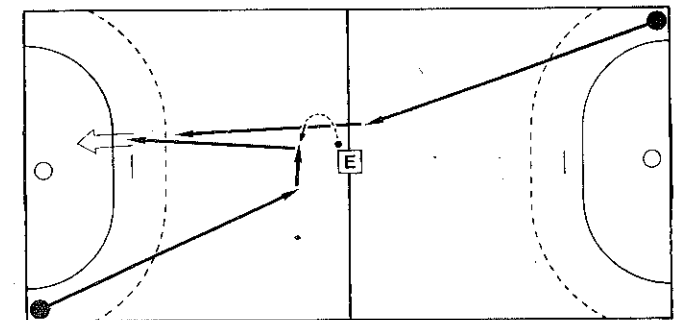
55 L'entraîneur (E) est au centre du terrain. A son signal 2 joueurs s'élancent pour se saisir du ballon que l'entraîneur laisse tomber au sol. Celui qui s'en saisit va tirer au but l'autre défend.



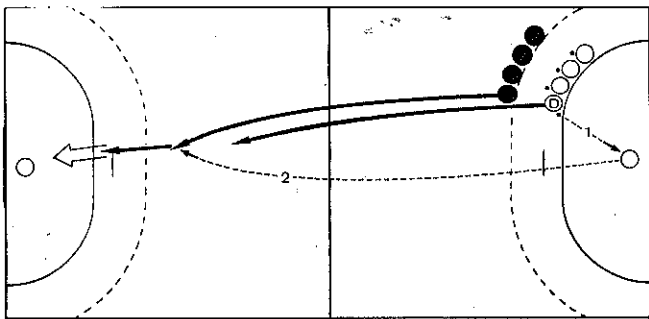
56 Idem mais l'entraîneur lance le ballon derrière lui



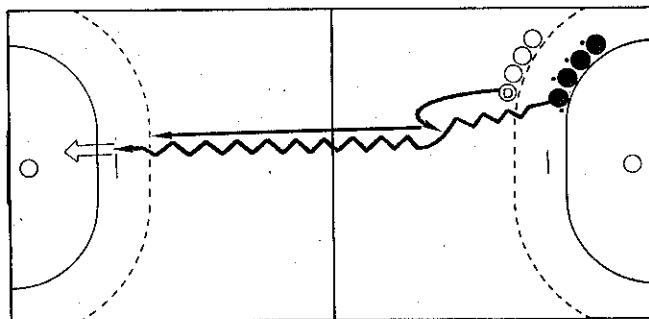
57 Idem, mais départ au coin du terrain du même côté



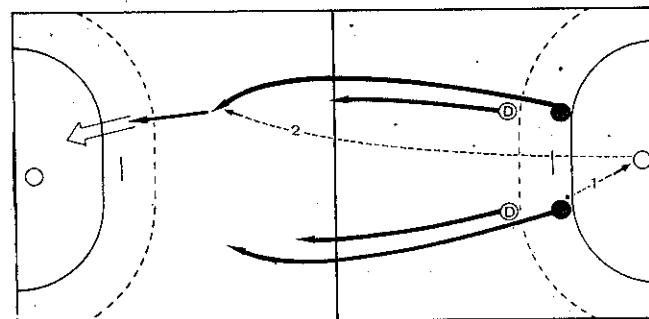
58 Idem mais départ à l'opposé, en diagonale. Celui qui se saisit de la balle revient vers son but pour attaquer.



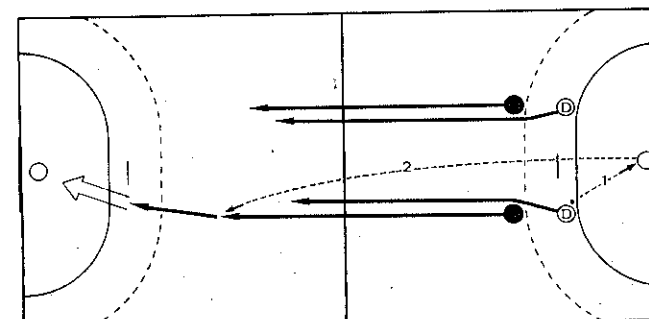
59 Un joueur (D) balle en main aux 6 m., un autre (A) en face aux 9 m. D transmet au gardien : signal de départ en contre-attaque, le gardien transmet à A, D défend.



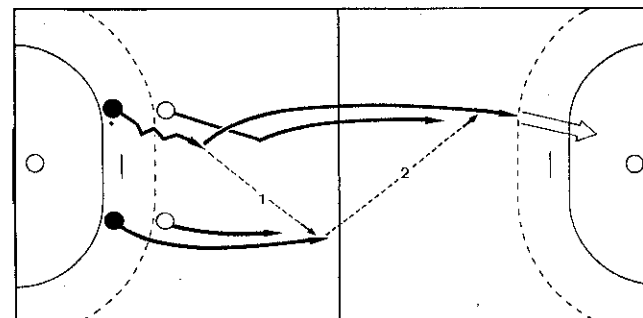
60 Le joueur A aux 6 m., balle en main. Le joueur D aux 9 m., A part en dribble et tente de déborder D sur toute la longueur du terrain



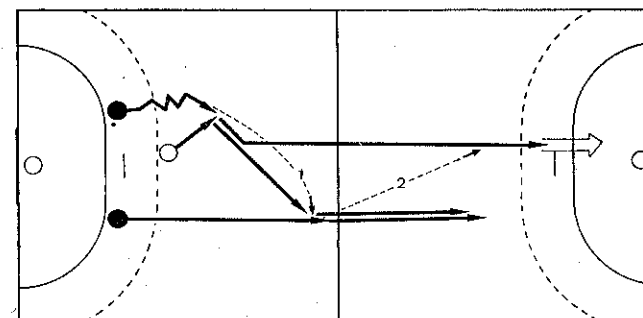
61 Deux contre deux sur tout le terrain. Après une passe au gardien, départ en contre-attaque des deux joueurs attaquants qui partent des 6 m.



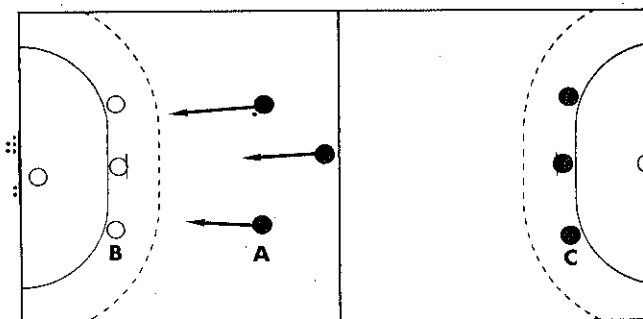
62 Idem, mais le contre-attaquant part des 9 m.



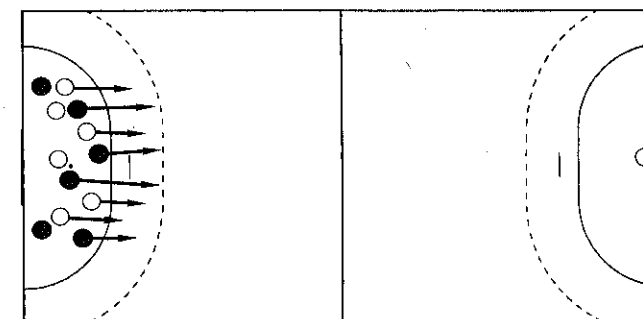
63 Contre-attaque à deux sur tout le terrain. Les deux défenseurs sont en homme à homme stricte.



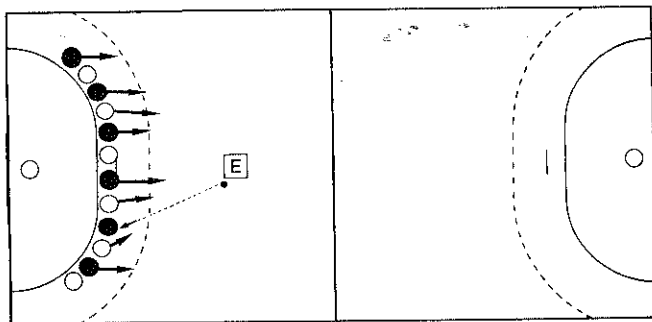
64 Deux contre un sur tout le terrain. Le défenseur agit sur le porteur de balle.



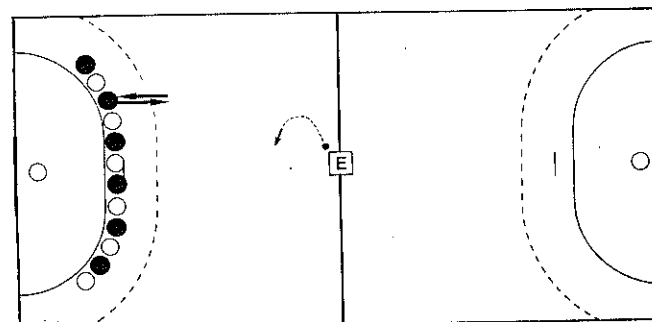
65 Trois groupes de 3 joueurs. Le groupe A attaque le groupe B et tire... B part en contre-attaque pendant que A se place en défense. Le groupe B attaque le groupe C qui attaquera à son tour A... etc... Importance du signal de départ : le déclenchement du tir adverse.



66 Deux équipes jouent à la « passe à 10 » sur une surface de but. Dès qu'une interception est réussie, l'équipe part en contre-attaque vers l'autre but, l'autre défend en tentant de reprendre le ballon dans le repli.



67 Deux équipes dont les joueurs sont placés de façon alternée devant la ligne des 6 m. L'entraîneur (E) passe à un des joueurs dont l'équipe devient attaquante. Contre-attaque, l'autre équipe défend (récupération du ballon dans le repli)



68 Même placement mais les joueurs se déplacent avant que l'entraîneur ne lance la balle au sol :

- vers l'avant (9 m.), vers l'arrière (6 m.)
- latéralement à droite et à gauche selon le signal de l'entraîneur.
- vers l'avant - saut (type contre) et vers l'arrière en oblique toujours sur les indications de l'entraîneur.

Dès que l'entraîneur a lancé la balle au sol, les joueurs tentent de s'en saisir et contre-attaquent, les autres défendent.

