



4-2-3-1

La Cohésion
d'équipe



L
A

P
E
R
S
É
V
É
R
A
N
C
E

L
A

S
O
L
I
D
A
R
I
T
É



12
13
14



L
A

P
E
R
S
É
V
É
R
A
N
C
E

4-4-2



La Cohésion
d'équipe



L
A

S
O
L
I
D
A
R
I
T
É



- 12
- 13
- 14



3-5-2



La Cohésion
d'équipe



L
A

P
E
R
S
É
V
É
R
A
N
C
E



L
A

S
O
L
I
D
A
R
I
T
É

12
13
14

- ## Penalty :

Partir à l'entrée de la surface de réparation

● : Au marquage

● : En couverture

..... /..... :Trajectoire point de pénalty

CPA OFF



Si **proche de la surface adverse** privilégié :
Direct ou Combinaison avec attaquant et latéral, sinon centrer

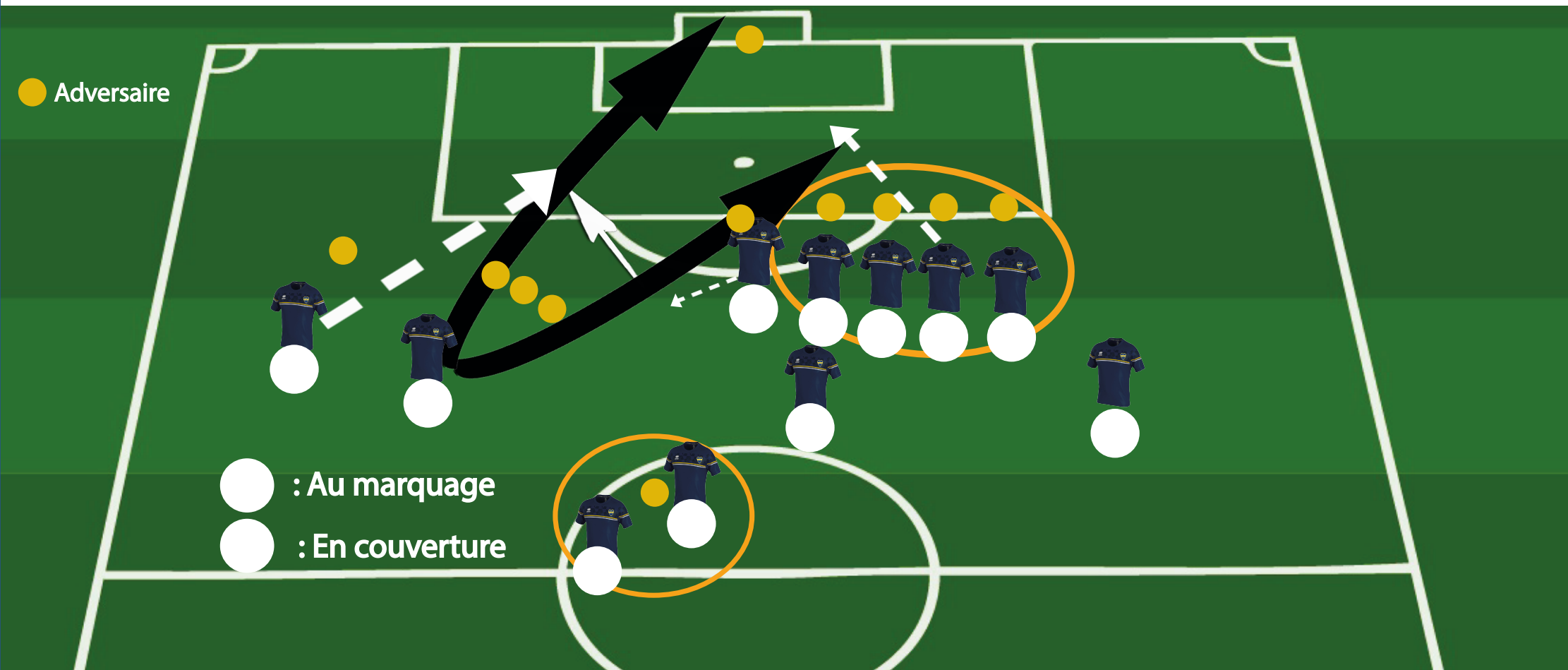
Coup franc Gauche :

Coup franc Droit :

1) Starter Descente du Bras pour centrer

2) Starter Descente du Bras à mi-hauteur pour jouer à 2

3) Pas de Starter pour frapper direct



..... / / / : Trajectoire point de pénalty

..... : Trajectoire Second poteau

..... : Trajectoire 2ème poteau/point de pénalty

..... : Reste à la récupération au 18 mètres

..... : Reste à la récupération au 25 mètres

..... : Marquage / : Couverture

CORNER DEF



Marquage individuel

Dégagez de le ballon de notre surface,
vigilance au second ballon !

A la récupération aller très vite vers l'avant



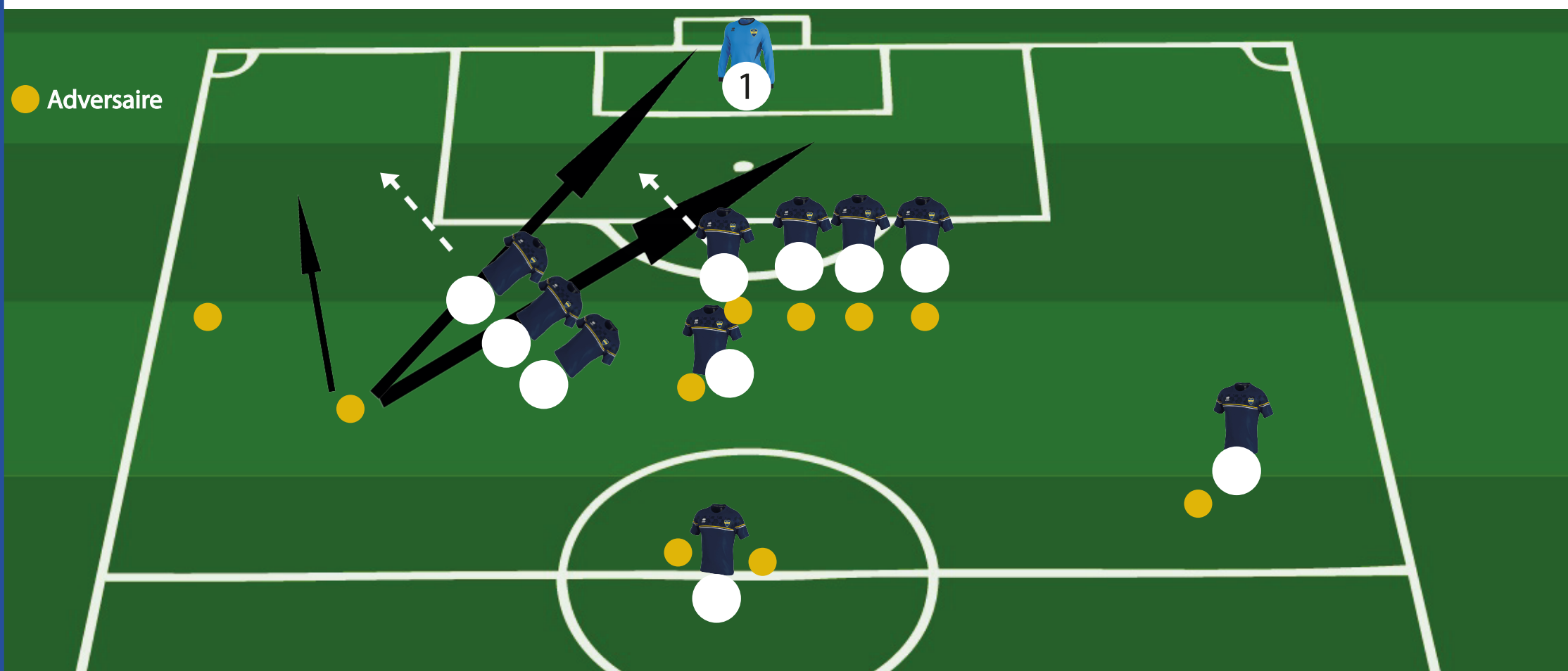
Marquage Individuel : / / /

Marquage en zone sans marquage : /

A la récupération joué très rapidement sur les côtés ou l'avant

Distance de Bras/Position de 3/4

1 joueur du mur sort si ça joue à 2 sur le côté et 2 à 3 joueurs qui restent devant (en fonction du nb de joueurs dans le mur)



Distance de Bras/Position de 3/4