

### **Désignation du cours/séminaire**

*BC Soccer Conference. 1<sup>er</sup> au 3 mai 2009. Capilano University Sports Complex*

### **Nom du(des) présentateur(s)**

*Le Directeur de la formation des entraîneurs, Jeff Tipping*

*Le conseiller en formation de football de l'UAEF, Robin Russell*

*Le fondateur de la thérapie par étirement et du micro-étirement, Niko Apostolopolous*

*L'entraîneur de l'équipe nationale U-20 (moins de 20 ans), Tony Fonseca*

*L'entraîneuse de l'équipe féminine nationale, Carolina Morace*

### **Domaine d'excellence (c.-à-d. défense, tirs au but, motivation)**

*Les séances de formation motivationnelle et éducationnelle des entraîneurs étaient données par des conférenciers de calibre mondial.*

### **Description de l'exercice ou de l'apprentissage**

*Les deux entraîneurs de l'équipe nationale ont tenu des entraînements pour les athlètes masculins et féminins d'élite. En outre, il y a eu trois séances, qui ont porté sur :*

- *Défense de zone*
- *Exercices de passe et réception brésiliennes*
- *Traverse et finition*

*\*Exemple en page suivante*

Sujet: Défense de zone, formation 4-4-2

Topic .....

Name Nom .....

Date .....

Objectives

Apprendre les rôles et responsabilités des joueurs en défense de zone

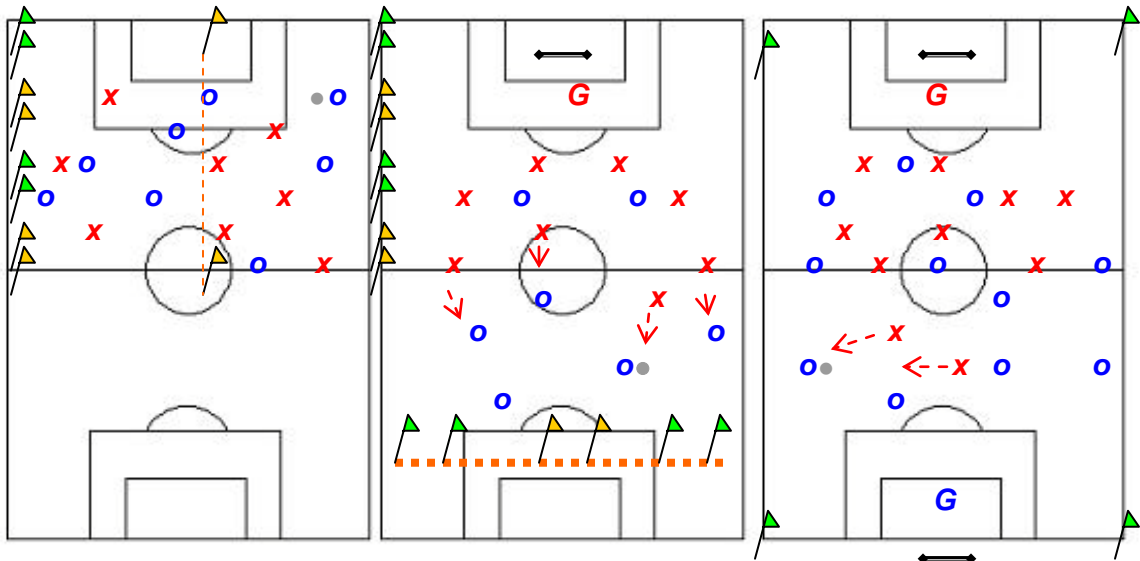
Décisions des défenseurs de flanc opposé au ballon : quand compresser l'équipe latéralement

Défense : quand compresser l'équipe verticalement, quand marquer et comment marquer (angle et distance)

Demis bloquant les zones vitales, couper les options. Forcer l'adversaire à jouer le ballon vers l'arrière ou latéralement. Anticiper le jeu et rechercher la chance de prendre possession du ballon.

Les avants essaient de rendre le jeu prévisible.

Organisation



Structure / Rules

Moitié du terrain

2 équipes 8 vs 8

8 buts. Football de ligne

L'équipe doit être dans la moitié de l'adversaire pour marquer le but

3/4 du terrain (fonctionnel)

2 avants contre

4 défenseurs, qui jouent zone

Avancent graduellement à

4D+4M+2F vs 2F+4M+4D

Bleu en possession

Avancer à 11 vs. 11

Ballon horizontal

Key Points

Empêcher l'adversaire d'occuper l'espace au point d'attaque en exerçant de la pression sur le porteur de ballon (distance, angle et vitesse d'approche), pression d'appui, communication.

Décision lorsque les joueurs ont besoin d'être marqués.