

Exercice pour la formation 1-4-4-2
Vassilis Papadakis

Exercice basé sur la formation de 1-4-4-2 (mode agressif)

Organisation: les joueurs en position de base sur un demi-terrain (figure 1), et la coopération pour atteindre l'objectif. Nous pouvons utiliser 2 (3) sous-groupes de cinq joueurs et un gardien de but. Dans les zones de mouvement des joueurs mettre des obstacles de sauts et de rails pour faire semblant d'atteindre l'objectif de tactiques agressives (combinaison de mouvements) à travers un exercice à fort intensité cardio.



Figure 1

Exécution: Les joueurs effectuent trois sauts, puis effectuent des sprints en se dirigeant vers des emplacements spécifiques dans la zone pour exploiter le centre et atteindre les objectifs. L'exercice commence en faisant semblant d'un mouvement du milieu central (centre du terrain), qui passe avec le ballon à travers les constricts puis envoie dans l'espace sur le côté (droit ou gauche).

Dans le même temps que le mouvement du milieu central, démarrent les deux attaquants centraux en sautant les haies, changement de direction, accélération et mouvements croisés pour le positionnement dans la zone de but et les deux joueurs externes se déplacent sur le côté pour centrer (celui qui va obtenir le ballon) l'autre pour soutenir l'attaque au poteau opposé. Le milieu de terrain central après avoir donné, effectue les sauts de haies pour venir dans la zone pour créer un triangle de positionnement offensif au moment du centre (Figure 2).



Figure 2

Les joueurs travaillent à 100% et d'exécuter 6 (8) répétitions.

Variantes:

1. Sous-groupe de quatre joueurs (2 axiaux et 2 centraux).
2. Sous-groupe de trois joueurs (deux attaquants centraux et un milieu)
3. Mouvement simultané d'un ou deux défenseurs centraux (peuvent eux aussi commencer avec des sauts, etc. ainsi que les attaquants) et la création de la relation de 1-2-3 dans la zone