

JOSSELIN LEBRETON EDUCATEUR



FICHE TECHNIQUE

RECUPERATION DU BALLON



MON ÉQUIPE RÉCUPÈRE LE BALLON

TACTIQUE	TECHNIQUE	MENTAL
<p>PRISE D'INFOS</p> <ul style="list-style-type: none">• SORTIR DE LA DENSITE (pour éviter le contre pressing)• ANIMER UNE CONTRE ATTAQUE (course , feintes , déplacements)• SOUTIENS OFFENSIFS (largeur / profondeur)	<p>DEFENSIVE</p> <ul style="list-style-type: none">• UTILISATION DE SON CORPS• GAIN DE DUELS DEF	<p>ETAT D'ESPRIT</p> <ul style="list-style-type: none">• CONCENTRATION• DETERMINATION (pour ne pas perdre à nouveau le ballon)• ABNEGATION
<p>DÉMARQUAGE</p> <ul style="list-style-type: none">• OFFRIR UNE SOLUTION DE PASSE• PRISE D'ESPACE LARGEUR / PROFONDEUR• SE RETROUVER EN SUPERIORITÉ NUMÉRIQUE	<p>OFFENSIVE</p> <ul style="list-style-type: none">• QUALITÉ DE LA 1ere TOUCHE• QUALITÉ DU GESTE TECHNIQUE EN FONCTION DU CHOIX (passe courte / longue, aérienne, dribble, feinte, conduite de balle...)• GAIN DE DUELS OFF	<ul style="list-style-type: none">• ENGAGEMENT (vouloir gagner tous ses duels)• GESTION DES EMOTIONS
<p>OCCUPATION DU TERRAIN</p> <ul style="list-style-type: none">• UTILISER LES ZONES EXTERIEURES• ÉQUILIBRE SI NOUVELLE PERTE DE BALLE	<p>SI RECUPERATION TRES HAUTE</p> <ul style="list-style-type: none">• QUALITE DES ENCHAINEMENTS RECUPERATION + TIR OU PASSE DÉSICIVE	<p>JOSSELIN LEBRETON EDUCATEUR</p>