

# ENTRAINEMENT

## EXERCICE 13/15S03P06

Saison :

Equipe :

Date :

Coach :

Lieu :

### OBJECTIFS

### EXERCICES

Legende :

### MATERIEL

Perfectionnement 20'  
Tactique Individuel :  
Exercice

Gestion offensive et  
défensive en égalité  
numérique :

Objectifs des attaquants :  
-Jouer un 2c1 en évitant  
le retour d'un défenseur.  
-Conserver le ballon si  
pas de déséquilibre.  
Objectif d'un défenseur :  
-Se mettre en opposition  
pour attendre le retour  
d'un partenaire.

Consignes :

- \* 2 contre 2 dans la partie finition + Un gardien.
- \* Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs.
- \* Tracer une zone de 20mX24m dans l'axe de la partie finition avec une partie neutre de 2m de chaque côté.
- \* Les attaquants marquent dans le but (En - de 5") après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre les deux constris. Ils peuvent utiliser la partie neutre pour ne plus être attaqués.
- \* Les défenseurs pour arrêter la situation doivent sortir le ballon de la zone.
- \* Dès qu'un joueur offensif est sorti de la zone, les défenseurs ne jouent plus.
- \* Départ de la situation :  
1- Dès que (A) fait la passe à son partenaire positionné dos au but, les quatre joueurs jouent réels.

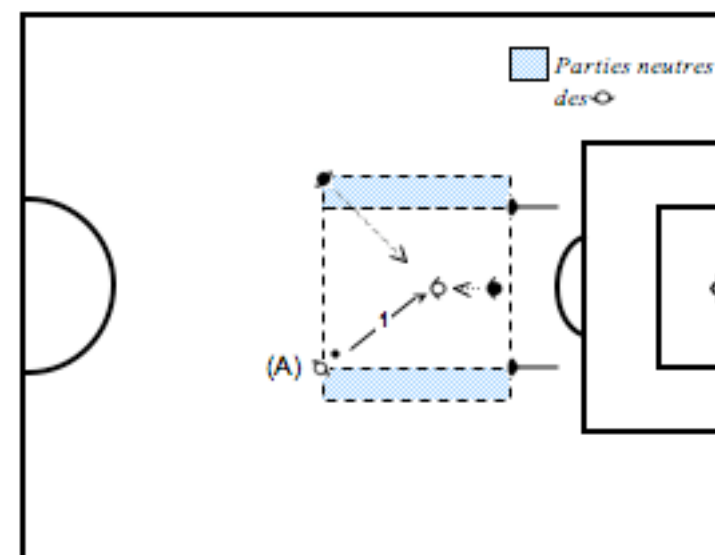
Remarques : L'attaquant dos au but doit perturber ou fixer le dernier défenseur.  
Le dernier défenseur, doit empêcher l'attaquant de se retourner.

Légende :

.....→  
course sans ballon

-----→  
course avec ballon

——→  
Passe ou tir



Assiettes

1 ballon  
pour 4

2 constris

2 couleurs  
de chasubles



la communauté du football amateur

<http://www.toofoot.com>

Mes Commentaires :