

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.

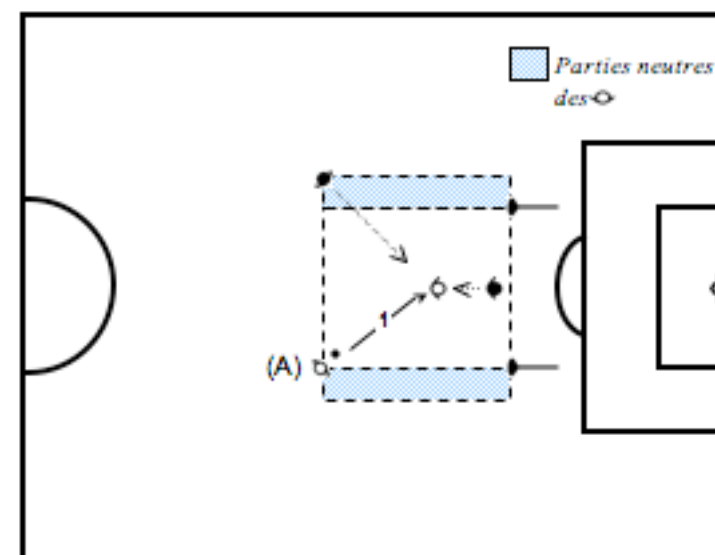
Remarques : L'attaquant dos au but doit perturber ou fixer le dernier défenseur.
Le dernier défenseur, doit empêcher l'attaquant de se retourner.

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 :