

1. Equipement

Minimum de 12 joueurs
6 cônes - 8 chapeaux
Nombre de ballons - 4 petits buts

2. Organisation de l'exercice

L'exercice se joue entre deux zones de but.
La taille du terrain peut être adaptée en fonction du nombre de joueurs et du niveau.

3. Description de l'exercice

L'objectif de cette forme de jeu est d'atteindre l'attaquant en profondeur, de l'amener à se démarquer de son adversaire et de s'assurer que le reste de l'équipe est suffisamment connecté. Les joueurs sont divisés en deux groupes, chaque équipe plaçant un joueur dans deux zones définies. Les joueurs des zones jouent alternativement le rôle d'attaquants ou de défenseurs, selon l'équipe en possession du ballon.

Exercice 1 : attaquants de pointe

But : L'équipe en possession du ballon essaie de jouer les attaquants dans les différentes zones :

- * On peut marquer en jouant l'attaquant, après quoi l'attaquant doit essayer de jouer un autre joueur dans la surface (le défenseur essaie de l'en empêcher).
- * S'il réussit à jouer un deuxième joueur, le jeu continue. L'objectif est de réussir le plus grand nombre de passes et d'actions en 2 ou 3 minutes.
- * Il est important de s'assurer que tous les joueurs ont été dans les zones dans les 10 minutes.
- * L'équipe qui a le plus d'actions réussies gagne ce tour.

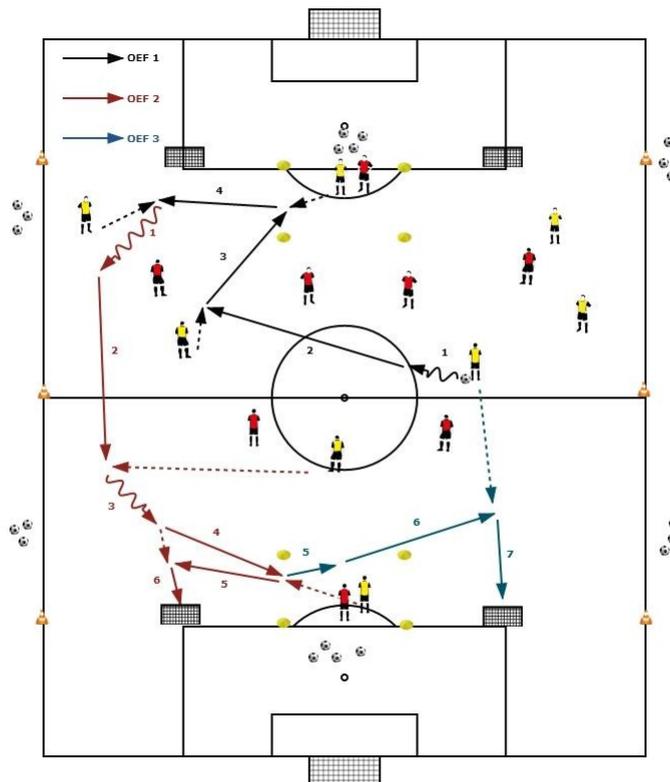
Exercice 2 : Tirer et marquer des attaquants

Objectif :

L'équipe en possession du ballon essaie de faire jouer les attaquants dans les différentes zones, et l'attaquant doit passer le ballon de manière à ce que l'équipe puisse marquer sur l'un des 4 buts.

Règles :

- * L'équipe en possession du ballon joue les attaquants. L'attaquant doit passer le ballon de manière à ce qu'un coéquipier puisse marquer sur l'un des 4 petits buts.
- * Le défenseur de la zone essaie d'empêcher cela.
- * Lorsqu'un but est marqué, l'équipe en possession du ballon change et l'autre équipe doit essayer de marquer.
- * Le jeu se poursuit pendant 2 à 3 minutes, et il faut à nouveau s'assurer que tous les joueurs ont été dans les zones en moins de 10 minutes.
- * L'équipe qui a marqué le plus de buts gagne.



Exercice 3 : Passe et remise en jeu de l'attaquant

But :

Identique à l'exercice 2, mais l'attaquant doit maintenant essayer de jouer vers un autre coéquipier pour compléter le ballon. Règles :

* L'attaquant reçoit le ballon, mais au lieu de le terminer lui-même, il le remet à un coéquipier qui est en position de terminer sur l'un des 4 buts.

* Le défenseur tente de bloquer la passe.

* Le jeu se poursuit pendant 2 à 3 minutes et l'objectif est de réussir le plus grand nombre de passes et de buts possible dans le temps imparti.

4. Entraînement et points

d'attention Entraînement :

L'accent est mis sur les passes, les prises de balle, les dribbles rapides et les déplacements sans le ballon. Encouragez les joueurs à bien demander le ballon et à soutenir leurs coéquipiers.

Points d'attention :

Ajustez la taille du terrain en fonction du nombre de joueurs et du niveau du groupe.

Veillez à ce que les zones restent suffisamment larges pour que les attaquants aient assez d'espace pour effectuer une action (par exemple, un centre ou un virage).