

1. Equipement

Minimum de 12 joueurs

Nombre de ballons - 9 cônes ou chapeaux

2. Organisation

Disposer les cônes ou les chapeaux selon le dessin.

Les distances peuvent être ajustées en fonction du niveau et de l'âge des joueurs.

Veillez à ce que l'exercice soit effectué à gauche et à droite pour assurer l'équilibre de l'entraînement.

3. Description

Phase de départ :

Le joueur A dribble le ballon jusqu'aux 2 cônes. Pendant ce temps, le joueur B demande le ballon.

Le joueur A joue le ballon vers le joueur B. Le joueur B reçoit le ballon et l'écarte pour le joueur A qui arrive.

Phase intermédiaire :

Le joueur A joue le ballon en profondeur pour le joueur C qui le demande.

Le joueur C reçoit le ballon et le joue en retour au joueur B. Le joueur B traverse le

ballon en profondeur vers le joueur D (D') qui demande le ballon.

Le joueur D (D') joue le ballon en retour au joueur C. Le joueur C joue le ballon dans la course du joueur D (D').

Phase de fermeture :

Le joueur D (D') reçoit le ballon et le joue pour le joueur E (E').

Le joueur E (E') reçoit le ballon et le remet au joueur D (D'). Le joueur D (D') transfère le

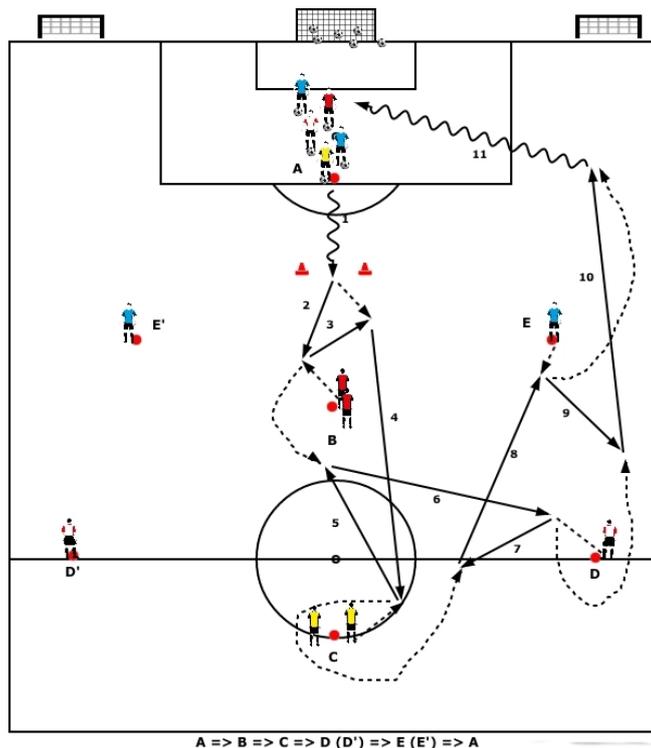
ballon en profondeur au joueur E (E') qui court en profondeur.

Le joueur E (E') prend le ballon et revient en dribblant vers le groupe.

Finition facultative :

Le joueur D (D') ne poigne pas le ballon en profondeur mais dribble vers le but et

termine. Le joueur E (E') récupère le ballon et rejoint le groupe.



4. Coaching et points d'attention

Coaching:

Technique : Veiller à une approche correcte, à une passe précise du ballon et à une utilisation efficace du pied droit. Pré-action : les joueurs doivent activement demander le ballon et l'atteindre.

Communication : Encourager la clarté dans les demandes de ballon et les indications. Équilibre : veiller à ce que les joueurs travaillent à la fois à gauche et à droite.

Points d'attention :

Les dimensions de l'exercice doivent être adaptées au niveau et à l'âge des joueurs. Veillez à une exécution fluide et à une intensité suffisante pour que les joueurs restent actifs et engagés.

Cet exercice se concentre sur le contrôle du ballon, les passes, le jeu en profondeur et le travail d'équipe, avec la possibilité d'ajouter une forme de finition pour un défi supplémentaire.