

1. L'équipement

Nombre illimité de joueurs
Nombre de ballons (le joueur B porte 2 ballons)
3 chapeaux + 2 cônes

2. L'organisation

Installez le dispositif conformément au dessin.
L'exercice peut être effectué à gauche et à droite pour entraîner la variation et l'équilibre.
Veillez à ce que les joueurs disposent de suffisamment d'espace pour effectuer les mouvements sans se gêner les uns les autres.

3. Description

Phase de départ :

Le joueur B joue une balle en profondeur au joueur A.
Le joueur A court vers le ballon en profondeur, le prend et botte au but.
Après le tir, le joueur A s'offre au joueur B.

Phase intermédiaire :

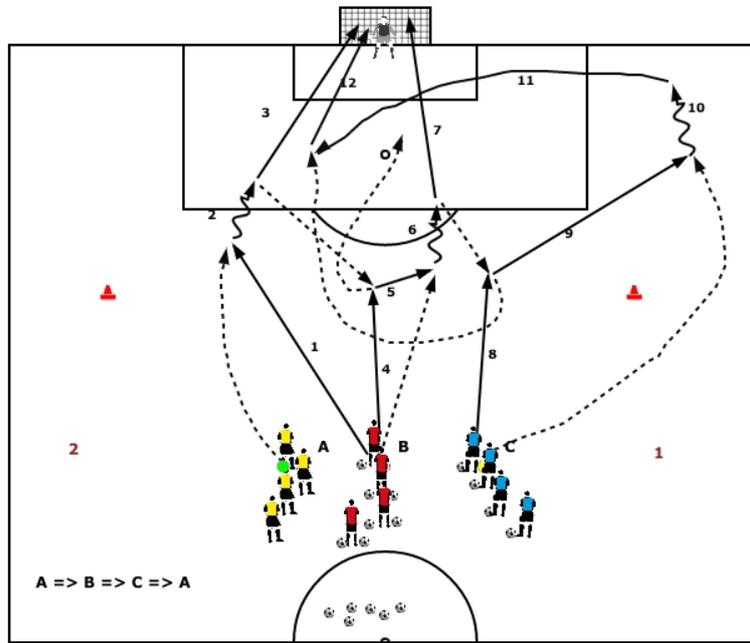
Le joueur B joue une balle au joueur A qui la demande.
Le joueur A reçoit le ballon et le remet au joueur B qui arrive.
Le joueur B prend le ballon et tire au but. Après le tir, il s'offre au joueur C.

Coupure :

Le joueur C joue le ballon au joueur B, qui le prend et le joue en profondeur.
Le joueur C court vers l'extérieur et reçoit la balle en profondeur du joueur B.
Le joueur C prend le ballon et adresse un centre aux joueurs A et B, qui se sont placés devant le but :
Le joueur A prend position dans la première zone.
Le joueur B prend position dans la deuxième zone.

Schéma de rotation :

Après la croix, les joueurs avancent selon le schéma suivant : $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow A$



4. Coaching et Commentaires

Coaching :

Technique : se concentrer sur la précision des passes, la maîtrise du ballon, l'efficacité des tirs et des centres.
Mouvement : encourager les courses actives, une bonne action avant et une communication claire.
Positionnement : les joueurs devant le but doivent se déplacer intelligemment et choisir la bonne zone.

Commentaires :

Demandez aux joueurs d'alterner les passes, les tirs et les centres du pied gauche et du pied droit.
Veillez à ce que le pied gauche et le pied droit soient exercés de manière égale afin de créer un équilibre dans les mouvements. Travailler à un rythme fluide sans que les joueurs se gênent les uns les autres.
Laisser suffisamment de temps aux joueurs pour se replacer et se positionner correctement.