

1. Fournitures

Minimum 10 joueurs+ 1 gardien de but

10 cônes - 2 chapeaux

2. Organisation

Formez trois lignes imaginaires sur le terrain, espacées chacune d'environ 4 à 5 mètres. Sur chaque ligne, placez un joueur comme défenseur. Devant le but, créez un carré imaginaire de 6x4 mètres, dans lequel est placé un défenseur (défenseur 4). Les groupes A et B partent simultanément de deux positions différentes.

3. Description

Départ :

Au coup de sifflet, les joueurs A et B démarrent et dribblent vers leur premier adversaire.

Actions du joueur A :

Le joueur A tente de passer le défenseur 1.

- En cas de réussite : il dribble le défenseur 2, puis le défenseur 3, avec le même objectif.
- En cas d'échec : Si le ballon est intercepté par un défenseur, le joueur A devient lui-même défenseur et le défenseur qui a intercepté le ballon continue à dribbler.

Lorsque le joueur A a réussi à passer les trois défenseurs, il rejoint le groupe B.

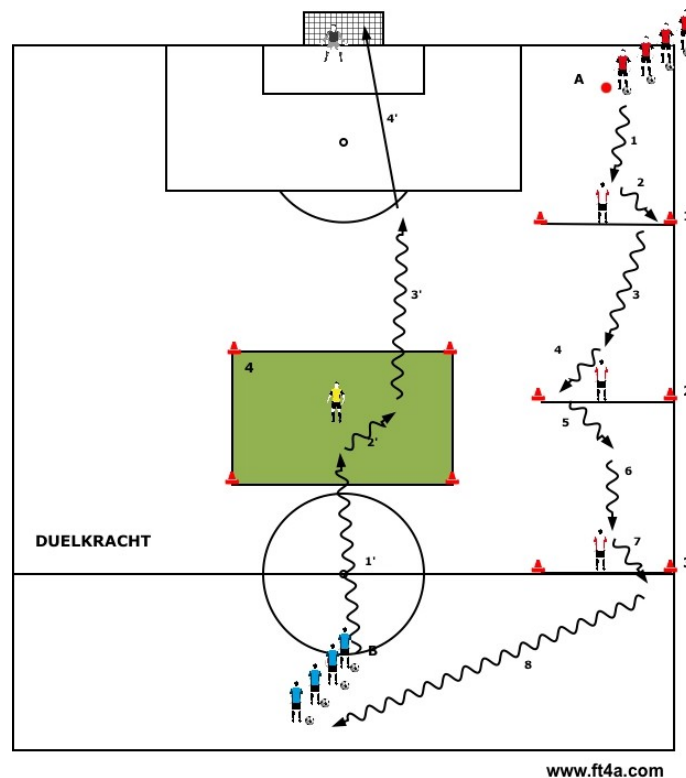
Actions du joueur B :

Le joueur B dribble vers le défenseur 4 (dans le carré imaginaire) et tente de lui faire une passe.

- Sur le succès : Il peut finir au but.
- En cas d'échec : Si le ballon est intercepté, le joueur B devient défenseur 4 et le nouvel attaquant termine au but.

Rotation :

Après avoir terminé au but, le joueur rejoint le groupe A.



4. Coaching et points d'attention

Points de coaching :

Attaquants :

- Encourager les joueurs à oser faire des actions et à montrer leurs compétences individuelles.
- Encouragez les décisions rapides lors des dribbles et des esquives.
- Motiver les défenseurs à être actifs et à se concentrer sur l'interception du ballon.
- Mettre l'accent sur un bon positionnement et une bonne synchronisation lors de la défense.

Points d'attention :

Les défenseurs 1, 2 et 3 restent sur leur ligne imaginaire et ne doivent pas la quitter. Le défenseur 4 reste à l'intérieur du carré devant le but.

Ajustez la distance entre les lignes et la taille du carré en fonction du niveau et de l'âge des joueurs.