

1. Equipement

Minimum de 9 joueurs - Nombre de ballons

3 buts (petits ou grands, en fonction de la disponibilité des gardiens)

2. Organisation

Placer les trois buts de manière à ce que les distances entre eux soient égales.

Ajuster la taille du terrain de jeu en fonction du nombre de joueurs et de leur niveau. Répartir les joueurs en trois équipes.

3. Description

Situation de jeu:

Chaque équipe a son propre but qu'elle défend.

Attaque et défense :

Lorsqu'une équipe attaque en vue d'atteindre un certain objectif, la troisième équipe forme une alliance avec l'équipe en défense.

Les alliés se défendent ensemble contre l'équipe attaquante.

Exemple :

Les équipes verte et noire collaborent pour défendre leurs buts contre l'équipe rouge qui attaque. Lorsque le ballon est intercepté, la situation change : l'équipe en possession du ballon passe à l'attaque et les alliances changent.

Système de points :

Lorsqu'une équipe marque un but, l'équipe attaquante et ses alliés reçoivent un point par équipe (par exemple 1 - 1 - 0).

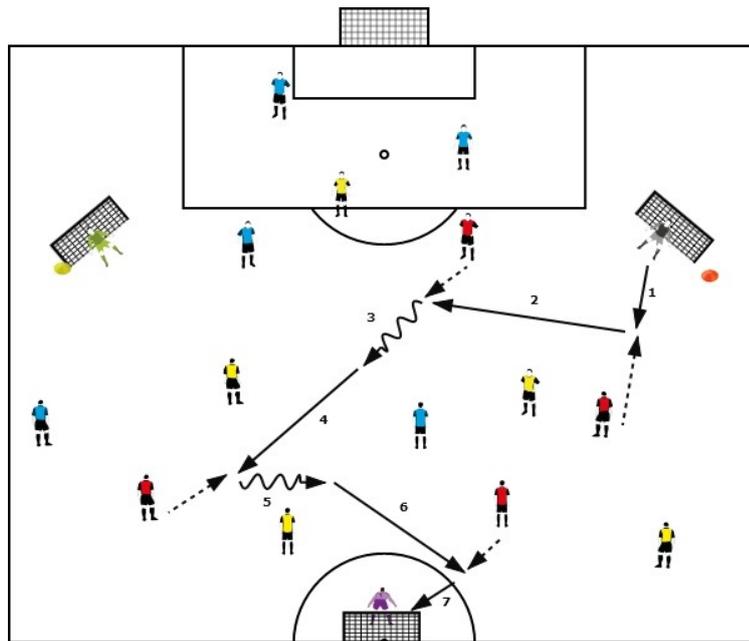
Détails :

Le jeu derrière les buts est autorisé, afin de limiter les pertes de balle et de maintenir le dynamisme du jeu.

Pas de gardien disponible ? Utilisez des buts plus petits ou des alternatives telles que les buts à pions.

Variante :

Comme décrit ci-dessus, l'équipe en défense est toujours majoritaire car elle a des alliés. On peut également inverser la situation et l'équipe en possession du ballon obtient un allié.



4. Entraînement et points

d'attention Entraînement :

Objectif technique : encourager le contrôle du ballon, les passes propres et la récupération du ballon.

Objectif tactique : apprendre aux joueurs à passer rapidement de l'attaque à la défense. Demander aux joueurs de chercher consciemment des espaces
Communication : Encourager les joueurs à se parler et à se coacher activement pendant le match.

Points d'attention :

Ajustez la taille du terrain pour équilibrer le défi et la vue d'ensemble. Prévoir une distance dynamique mais sûre entre les buts.

Alternance : Essayez d'utiliser différentes dispositions et formats d'équipe (par exemple 4v4v4 ou 3v3v3) pour que les joueurs restent flexibles.

But de l'exercice :

Cette forme d'exercice encourage les changements rapides, la compréhension tactique et le travail d'équipe. Elle crée un environnement de jeu compétitif et d'apprentissage où les joueurs doivent constamment anticiper les situations changeantes.