

1. Exigences

Minimum de 14 joueurs

Nombre de ballons - 2 cônes et 7 chapeaux

2. Organisation

Installer le matériel comme indiqué sur le schéma.

Prévoir un espace suffisant entre les postes en fonction du niveau et de l'âge des joueurs.

3. Description

Phase de départ :

Le joueur A joue le ballon vers le joueur B qui le demande.

Le joueur B prend le ballon et le joue dans la course du joueur A.

Phase intermédiaire :

Le joueur A essaie de passer le ballon au joueur E qui le demande en un temps. Le joueur E passe le ballon au joueur C, si possible en un temps.

Phase de fermeture :

Le joueur C joue un ballon en profondeur au joueur D.

Le joueur D prend le ballon et le joue en profondeur vers le joueur E.

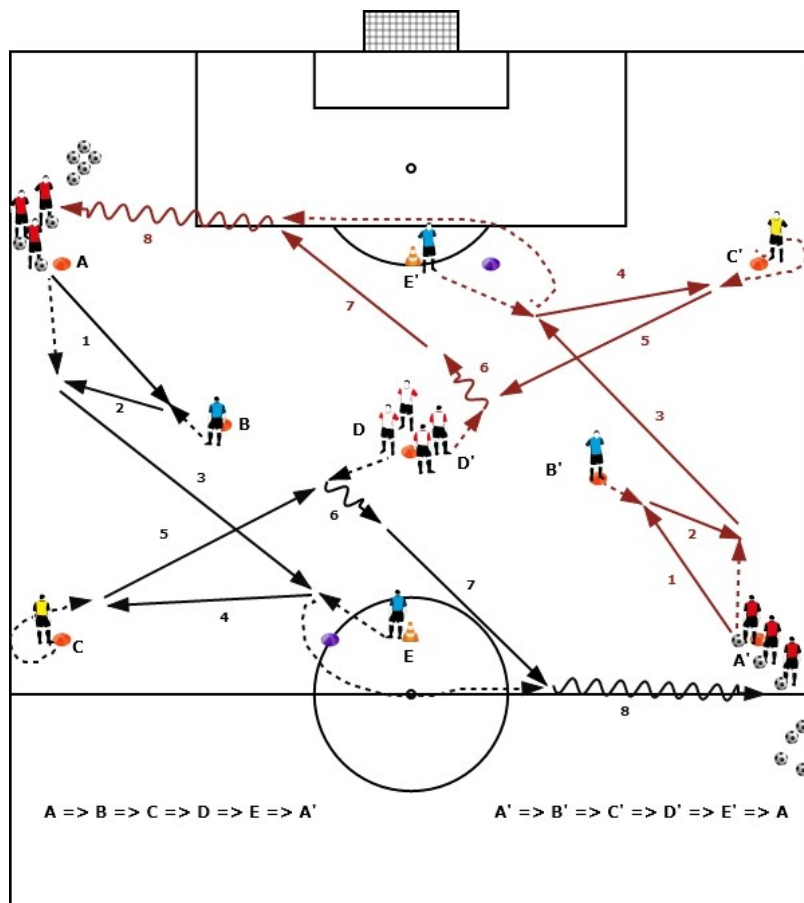
Le joueur E, après une action de course, demande le ballon au joueur D et le reçoit.

Une fois que le joueur E a reçu le ballon, il revient en dribblant vers le groupe A'.

Schéma de rotation :

Après chaque action, les joueurs tournent comme suit : A → B → C → D → E →

A' De l'autre côté : A' → B' → C' → D' → E' → A.



4. Coaching et points d'attention

Coaching :

Technique : faire attention au contrôle correct du ballon, à la précision des passes et à la vitesse d'exécution. Pré-action : encourager les joueurs à demander activement le ballon et à se diriger vers lui. Rythme : essayer d'encourager les joueurs à passer le ballon en une seule fois.

Communication : Les joueurs doivent communiquer clairement et rester précis dans leurs actions.

Points d'intérêt :

Les dimensions du terrain peuvent être adaptées en fonction du niveau et de l'âge des joueurs.

Si moins de 14 joueurs sont disponibles, un joueur peut être retiré des positions A et D sans perdre l'exercice. Travailler à gauche et à droite pour maintenir la symétrie dans l'entraînement.