



L'objectif est d'apprendre simplement à s'engager vers le but et à se désengager pour se rendre disponible

MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain :

- 1 défenseur à 6 m face à 1 attaquant porteur d'un ballon à 12 m.
- 1 disque en repère à 12 m.

On peut configurer jusqu'à 4 binômes sur chaque largeur du terrain

CONSIGNES

L'attaquant à 12 m, en possession d'un ballon, s'engage en dribble jusqu'à 9 m (1) face au défenseur qui monte sur lui sans action de neutralisation simplement un contact (2). L'attaquant se désengage en repassant derrière le disque (3)

Réalisez cette action une dizaine de fois avant de changer les rôles

RÉGULATIONS

- Même exercice mais l'on positionne un passeur et l'attaquant ne s'engage plus sur un dribble mais sur une passe venant de sa gauche (3), une passe venant de sa droite, une passe à rebond

CONSEILS

- L'intensité doit-être bien présente, sans rythme l'exercice ne donnera pas le résultat escompté
- Veillez au bon équilibre du joueur lors de son désengagement.



GARDIENS

Demandez, par exemple, à vos gardiens de travailler leur motricité par des sauts de haies le long de la touche.



POSTES

Tous



CATÉGORIES

De - 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 disque / par groupe de 2 joueurs
1 ballon / attaquant



PARTICIPANTS

Au moins 6 joueurs



TEMPS

10 min

