



L'objectif de l'exercice est d'habituer le jeune joueur à se retrouver toujours bien orienté face à l'attaquant en possession du ballon

MISE EN PLACE

Les joueur(se)s se placent par groupe de 3 joueurs

On positionne :

- 2 attaquants avec 1 ballon
- 1 défenseur entre les 2

CONSIGNES

Les 2 attaquants séparés de 5 m se font des passes (1) pendant que le défenseur par des petits pas fait en sorte d'être toujours orienté vers celui qui reçoit le ballon (2)

Les 3 joueurs doivent passer à tour de rôle au poste de défenseur.

Travail sur une vingtaine de passes à répéter 4 fois

RÉGULATION

- Varier la vitesse de transmission des passes
- Varier le type de passe
- Même travail mais avec 3 attaquants et 2 défenseurs qui doivent être synchro dans leurs déplacements pour être orientés en même temps face à l'attaquant en possession du ballon

CONSEILS

- Bien veiller au fait que le défenseur n'a pas pour objectif de faire de grands déplacements mais simplement des petits pas de déplacements pour se retrouver toujours bien équilibré et orienté vers l'attaquant en possession du ballon



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice au poste de défenseur car cela leur permet de travailler leurs déplacements



POSTES

Tous



CATÉGORIES

De - 12 ans à -14 ans



MATÉRIEL

1 ballon pour 2 joueur(se)s



PARTICIPANTS

Au moins 6 joueur(se)s



TEMPS

10 min

