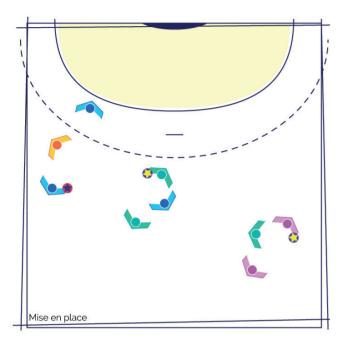
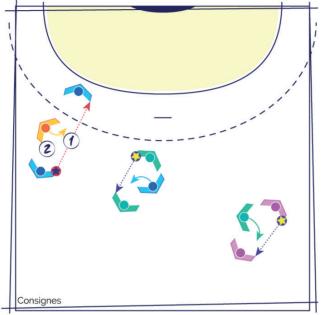


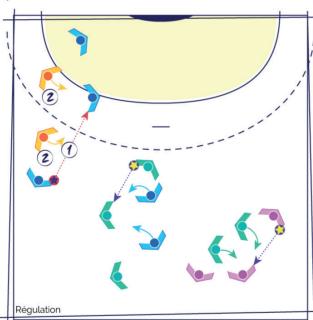
Savoir Faire Défensif Individuel

L'ORIENTATION DÉFENSIVE









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

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 replacements pour se retrouver toujours bien équilibré et orienté vers l'attaquant en possession du ballon



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







1 ballon pour 2 joueur(se)s















