

Description

TECH: Passe et cadrage

Exercice technique de Passe et cadrage

ORG: Terrain de 20x25m (ou selon # joueurs). Deux équipes, maximum moitié ballon

OBJ: Le joueur en possession doit passer à l'adversaire et ensuite le 'chasser' pour récupérer son ballon entre 5 seconds ou moins.

VAR: 1) Def Passif (cadrer et suivre le porteur)

2) Def agressif (defenseur essaie de récupérer le ballon)

3) Compétition: Compter nombre de duels gagnés

CP: - Fermer rapidement l'espace vers porteur

- Technique défensif 1c1 (un pied devant l'autre, genoux fléchis, sur les appuis, yeux sur ballon)

- Diriger l'adversaire vers une direction

- Gagner ballon (sur une mauvaise touche, porteur sur la ligne/dans un coin etc.)



POSS: 4 zones Chasser

Exercice de possession avec transition défensif

ORG: Terrain 25x30m et diviser en 4 zones. Trois équipes équilibrées (rotation à chaque 4 minutes)

OBJ: L'équipe en possession marque un point en complétant cinq passes et/ou en récupérant le ballon dans la même zone qu'ils ont perdu suite à une perte.

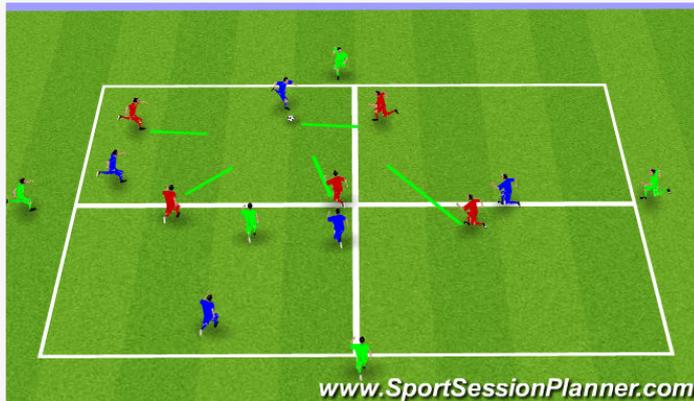
VAR: - Changer le système de points, - limiter les touches au besoin

CP: - Création des losanges en possession (ORG OFF)

- Losange proche du porteur pour vite chasser à la perte

- Joueurs plus proches chassent à la perte (TRANS DEF)

- Bonne attitude pour récupérer le ballon



SSG: 4 zones chasser avec buts

Jeu réduits avec transition défensif

ORG: Terrain 30x35m et diviser en 4 zones. Trois équipes équilibrées (rotation à chaque 4 minutes)

OBJ: L'équipe en possession marque un point avec un but et/ou en récupérant le ballon dans la même zone qu'ils ont perdu suite à une perte.

VAR: - Changer le système de points, - limiter les touches au besoin

CP: - Création des losanges en possession (ORG OFF)

- Losange proche du porteur pour vite chasser à la perte

- Joueurs plus proches chassent à la perte (TRANS DEF)

- Bonne attitude pour récupérer le ballon

