



TACTIQUE

ON A LE BALLON

ON N'A PAS LE BALLON

Conserver / Progresser

Déséquilibrer / Finir

S'opposer à la progression

Protéger son but

PROCÉDÉ
Exercice

CATÉGORIE
U11 à Séniors

ESPACE
10 × 10

EFFECTIF
9 joueurs

DURÉE
10'

Joueur \dashrightarrow Ballon \longrightarrow Joueur + Ballon \rightsquigarrow

OBJECTIF

Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses

BUT

Faire transiter le ballon d'un côté à l'autre sans se faire intercepter.

CONSIGNES

Trois équipes de 3 joueurs disposées dans un carré dans 3 zones distinctes.

Les deux équipes aux extrémités doivent se passer le ballon en traversant la zone centrale.

L'équipe en zone centrale doit intercepter le ballon et cède sa place à l'équipe qui a perdu le ballon.

VARIABLES

Limiter le nombre de touches de balle / Obliger le jeu en 1 touche de balle.

Imposer un nombre de passes maximum avant d'aller chercher l'autre côté (force la prise de risque).

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

DIRECTIVE – Expliquer, démontrer et faire répéter.

VEILLER À

Limiter le nombre de TdB pour prendre le (mini) bloc défensif de vitesse et créer des espaces.

Claquer les passes au sol dans les pieds / Masquer ses intentions de passe pour surprendre.

Être en mouvement pour demander et se placer en permanence dans les ouvertures du bloc défensif.