



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
3 × 3'

Joueur \dashrightarrow Ballon \longrightarrow Joueur + Ballon \rightsquigarrow

OBJECTIF

Défendre en permanence l'axe ballon/but

BUT

Empêcher les équipes aux extrémités de faire passer le ballon par la zone centrale.

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 le plus de fois possible pendant la séquence.

VARIABLES

Autoriser un joueur de la zone centrale à sortir de sa zone pour cadrer le porteur.
Augmenter ou rétrécir la largeur des zones pour complexifier ou simplifier.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

DIRECTIVE – Expliquer, démontrer et faire répéter.

VEILLER À

Se déplacer collectivement sur la largeur pour toujours faire face au ballon et limiter les angles de passe.
Quand un joueur avance pour cadrer, les autres se placent obligatoirement en couverture.
Communiquer entre défenseurs pour savoir qui sort cadrer et quand, et qui couvre qui.