

Possession Progressive

Déroulement:

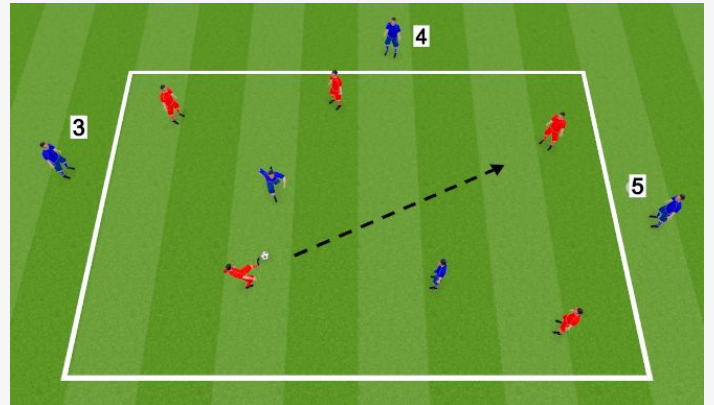
Une équipe joue en possession du ballon (rouge) et l'autre équipe (bleu) cherche à récupérer. Le nombre de joueurs défensifs augmente à chaque 5 passes (exemple sur l'image 5 vs 2 pour aller en 5 vs 3,...) Changer l'équipe en possession aux 3-4 minutes.

Points d'enseignement:

Occupation des espaces libres selon les défenseurs, coéquipiers ainsi que le ballon, placement du corps pour bien enchaîner

Variantes:

Varié le nombre de passe pour l'entrer du défenseur suivant,



Duels 3vs3

Déroulement:

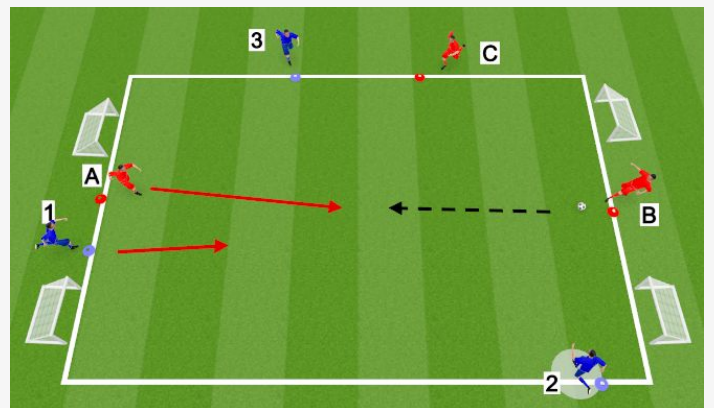
L'action débute avec l'appel de l'attaquant A (rouge), dès que la passe du joueur B est jouée vers A, l'action en 3 vs 3 commence. Le défenseur 1 entre en action dès que l'attaquant A bouge, les autres entrent en jeu durant le temps de passe.

Points d'enseignement:

Prise d'espace en possession, choix du but à attaquer, vitesse du jeu, placement du corps

Variantes:

Donner la possibilité à l'attaquant B d'entrer en conduite pour débiter l'action, obligation de faire un nombre de passes avant de pouvoir marquer



SSG 3 zones

Déroulement:

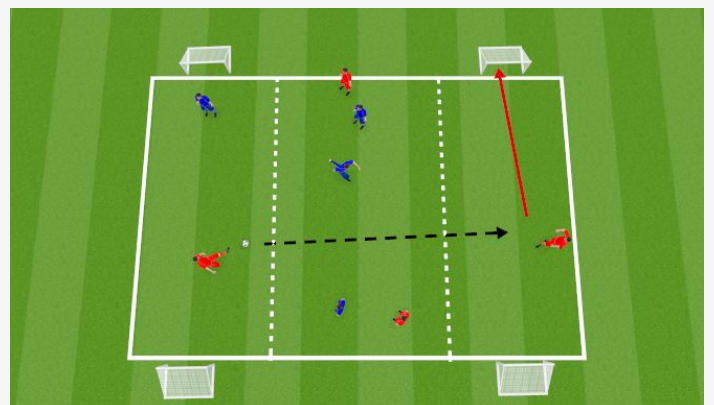
Forme jouée avec le terrain divisé en trois zones. L'équipe en possession du ballon doit occuper les trois zones afin de pouvoir marquer

Points d'enseignement:

Prise d'espace, placement du corps, vitesse du jeu afin de pouvoir marquer, choix du but le plus simple

Variantes:

Obligation que le ballon soit joué dans chaque zones avant de pouvoir marquer



Match

Match libre

Points d'enseignement:

Placement du corps, prise d'espace selon les coéquipiers/les adversaires et le ballon, recherche des espaces libres

