

ATTAQUE RAPIDE EN SUPERIORITE



FOOT-COACHING.COM
— FOR FOOTBALL COACHES —



Consignes de l'exercice :

- Joueurs : 6 attaquants vs 4 défenseurs + 1 gardien.
- Le coach envoie un ballon aux attaquants.
- Les attaquants doivent attaquer rapidement et essayer de marquer.
- Les attaquants doivent être en mouvement, utiliser le jeu en une-deux et faire des appels de balle.
- Les Défenseurs doivent défendre en bloc, orienter l'attaque vers l'extérieur et tenter de récupérer le ballon.
- Si les défenseurs récupèrent, les attaquants doivent sprinter vers le cône rouge pour simuler un repli défensif

Variante : Ajouter un minimum de passes avant de tirer.

Objectifs pédagogiques :

- Améliorer la prise de décision en attaque
- Travailler la finition sous pression
- Développer la transition défensive après perte de balle
- Communication

Matériels :

- Ballons
- Cônes
- But