

DEDOUBLEMENT



FOOT-COACHING.COM
— FOR FOOTBALL COACHES —



Consignes de l'exercice :

1. Lancement de l'action :

- Le **joueur 2** met le ballon en jeu, simultanément au moment où le **joueur 1** déclenche un appel vers l'avant.

2. Conduite de balle :

- Le **joueur 1** conduit le ballon sur 2-3 mètres avant de le donner au **joueur 3**.

3. Une-deux avec le joueur 3 :

- Ensuite, **joueur 1** effectue un **une-deux** avec le **joueur 3** (un retour immédiat du ballon après une première passe).

4. Options du joueur 1 :

- Une fois l'option du **une-deux** réalisée, le **joueur 1** a deux possibilités :
 - Soit il **tire** directement au but.
 - Soit il passe le ballon au **joueur 2**, qui a continué sa course et se trouve maintenant en position idéale pour recevoir le ballon.

Objectifs pédagogiques :

- Rapidité d'exécution
- Timing
- Prise de décision

Matériels :

- But
- Ballons
- Piquets ou bonhommes
- Assiettes