

ECHAUFFEMENT EN DEUX ZONES ET EN INFERIORITE



Consignes de l'exercice :

- Divisez les joueurs en deux équipes de 5. Placez 2 joueurs de chaque équipe dans une zone et les 3 autres joueurs dans la deuxième zone, de manière à commencer par un 5 contre 3.
- L'objectif pour les 5 joueurs est de conserver la balle dans leur zone.
- Les 3 joueurs doivent exercer un pressing sur les 5 et tenter de récupérer le ballon pour le ressortir en le faisant passer vers les deux joueurs restés dans la deuxième zone.
- Une fois que les 3 joueurs défenseurs réussissent à ressortir le ballon vers les deux joueurs dans la deuxième zone, ils doivent revenir dans leur zone de départ.
- Trois joueurs de l'équipe qui attaquait prennent alors la place des défenseurs dans la deuxième zone pour défendre à leur tour, et ainsi de suite.
- 10 joueurs
- Rectangle de 35m de long et 30m de large (agrandir si plus de 10 joueurs)
- 3-4 fois 4mins

Objectifs pédagogiques :

- Echauffement
- Pressing
- Transition
- Communication

Matériels :

- Cônes