

RELAIS DE PASSES ET DEPLACEMENT



FOOT-COACHING.COM
— FOR FOOTBALL COACHES —



Consignes de l'exercice :

- L'exercice se déroule en simultané entre les groupes rouge et vert.
- Le joueur 1 passe le ballon au joueur 2, puis se déplace pour effectuer un appel.
- Le joueur 2 lui renvoie le ballon, qu'il transmet en une touche au joueur 3.
- Le joueur 2 effectue un contre-appel et se positionne pour recevoir à nouveau.
- Le joueur 3 passe le ballon au joueur 2, qui fait un appel et reçoit le ballon en une touche avant de le transmettre à nouveau au joueur 3.
- Le joueur 3 conduit ensuite la balle jusqu'au cône du groupe vert.
- L'exercice se poursuit ainsi, avec les joueurs prenant la place de ceux devant eux : le joueur 1 remplace le joueur 2, le joueur 2 remplace le joueur 3, et le joueur 3 rejoint l'autre groupe.
- 10-15 joueurs
- 10-15 mins

Objectifs pédagogiques :

- Jouer en une touche
- Communication
- Déplacement

Matériels :

- 2 ballons
- 6 assiettes