

JEU 1VS1 2VS2 3VS3



FOOT-COACHING.COM
FOR FOOTBALL COACHES



Consignes de l'exercice :

- Pour cet exercice, utilisez des cônes pour mettre en place une grille de 14 x 14 mètres avec quatre buts et quatre cônes rouges. Placez 6 joueurs dans chaque équipe.
- Installez un cône bleu à 5 mètres du coin rouge pour créer une zone d'attente pour les 6 joueurs. Ensuite, suivez ces instructions :
- Donnez à chaque joueur de chaque équipe un numéro d'un à six
- Les joueurs commencent depuis la zone d'attente du coin derrière leur cône bleu
- Annoncez un numéro pour qu'un joueur court et récupère le ballon
- Le joueur qui gagne peut marquer dans l'un des quatre buts que vous avez installés
- Si le défenseur récupère le ballon du joueur, il peut marquer dans l'un des quatre buts
- Le jeu s'arrête si le ballon sort du terrain, et vous recommencez

Variante : L'entraîneur peut appeler n'importe quelle combinaison de chiffres pour créer un jeu 2v2 ou 3v3 ainsi qu'un jeu 1v1.

- 10-15 joueurs
- 15-30 min

Objectifs pédagogiques :

- Duel
- Intelligence de jeu
- Communication (2vs2 / 3vs3)

Matériels :

- 4 petits buts
- Cônes (2 couleurs)
- Ballons