

Amélioration de la conservation de balle et de sa défense

Juan Iglesias

Exercice 1

G + 5 x 3

En utilisant toute la largeur du terrain dans une zone de 65m de large ou similaire en fonction de la taille de notre terrain et une longueur de 35m à partir du propre but, c'est à dire une zone approximative de 65x35m.

Cinq joueurs et un gardien de but en charge d'essayer de garder la possession du ballon Trois adversaires. Le jeu redémarre toujours avec le ballon au coin des 16m.

1 point chaque fois que vous arrivez à un certain nombre de passes consécutives sans interception de l'adversaire, par exemple 10 passe, le nombre varie en fonction du niveau de notre équipe, nous pouvons également varier le nombre de touches par joueur pour faciliter ou pas l'interception par les attaquants.

Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent.

Variante: l'équipe en défense peut être sur différents systèmes de jeu type 4-1, 3-2 et 5-0 ... De même la ligne attaquante en 3, 2 -1 ou 1-2 en fonction des systèmes de jeu utilisés par l'adversaire, selon que nous voulons améliorer la pression de notre attaque ou habituer nos défenseurs à la pression de l'équipe adverse.

Nous savons que la cible peut sembler simpliste, car le football est pas joué pour donner 10 passes, tout comme dans un vrai match dans cette situation le joueur avec balle choisit de passer la balle rapidement dans le camp adverse au lieu de rester en jouant près de son but. Mais maintenant ce que nous voulons c'est que les joueurs sachent résoudre cette situation récurrente au cours d'un match sans perdre la balle et tâchent d'améliorer ses performances dans de telles situations.



Exercice 2

G + 5 x 4 (65x40m)

5 joueurs (défenseurs et milieux défensifs) et un gardien de but en essayant de garder la possession dans sa moitié de terrain contre quatre joueurs (attaquants) qui tentent de récupérer à la fin et obtenir un objectif de but. Tous les 10 passes l'équipe qui défend marque un point (le nombre varie en fonction du niveau de notre équipe, nous pouvons également varier le nombre de touches par joueur pour faciliter ou pas l'interception par les attaquants).

Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent.

Ils peuvent également être placés en fonction du système de jeu que nous voulons travailler, qui n'est pas le même selon que notre équipe joue avec une ligne défensive de 4 joueurs (deux centraux et deux latéraux) de cinq joueurs, trois centraux ...)

Équipe en possession: système 5-0, 4-1,3-2 ...

Équipe qui presse: système 4-0, 3-1,2-2 ...



Exercice 3

G + 6 x 3 (65x35m)

Six joueurs (les défenseurs et les milieux) et un gardien de but tente de maintenir la possession contre trois attaquants qui tentent de «récupérer» le ballon et marquer un but. Toutes les 10 passes les défenseurs obtiennent un point.

Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent.

Le nombre de passes, de touche par joueur et la durée de la tâche varient en fonction des besoins de l'équipe et des caractéristiques des joueurs.

Variantes: les équipes peuvent être placées dans le système de jeu que nous voulons travailler

Équipe en possession système 5-1, 4-2,3-3 ...

Équipe qui presse: 3-0,2-1,1-2 système ...



Exercice 4

G + 6 x 4 (65x40m)

Six joueurs (défenseurs et milieux) et un gardien de but essayant de garder la possession de la balle dans leur moitié. Quatre joueurs (attaquants) tentent de la récupérer afin et de marquer un but. Toutes les 10 passes les défenseurs obtiennent un point.

Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent.

Le nombre de passes, de touche par joueur et la durée de la tâche varient en fonction des besoins de l'équipe et des caractéristiques des joueurs.

Variante: les équipes peuvent être placées dans le système de jeu que nous voulons travailler système 5-1, 4-2,3-3 ...

Équipe qui presse: système 4-0,3- 1- 2-2 ...



Exercice 5

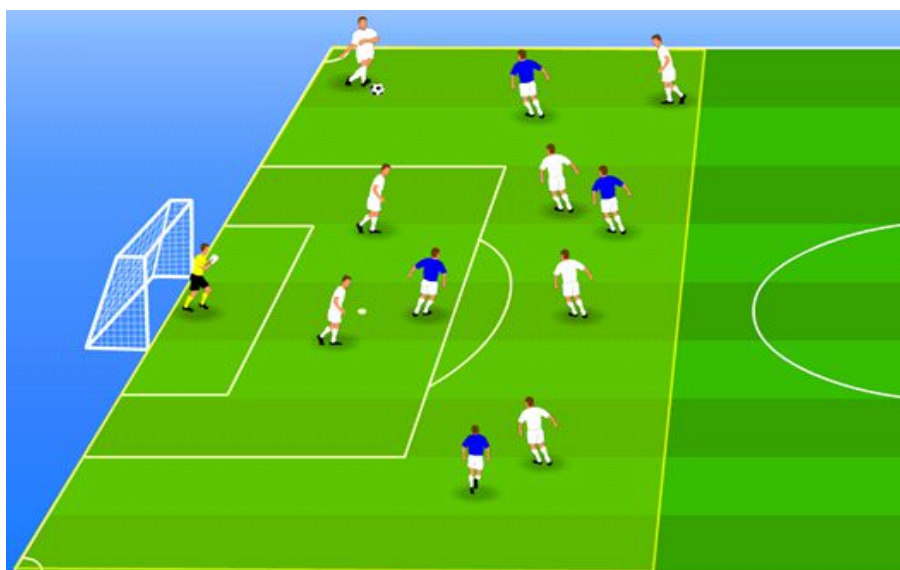
G + 7 x 4 (65x35m)

Sept joueurs (défenseurs et milieux) et un gardien tentent de la récupérer afin et de marquer un but. Toutes les 10 passes les défenseurs obtiennent un point.

Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent.

Le nombre de passes, de touche par joueur et la durée de la tâche varient en fonction des besoins de l'équipe et des caractéristiques des joueurs.

Équipe en possession: système 5-2, 4 3 Équipe qui presse : système 4-0,3- 1- 2-2 ...



Exercice 6

G + 7 x 5 (65x40m)

7 joueurs (défenseurs et milieux) et un gardien de but tentent de garder la possession de balle dans leur zone contre cinq joueurs (milieux et attaquants) qui tentent de la récupérer pour marquer un but.

Toutes les 10 passes les défenseurs obtiennent un point.

Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent.

Le nombre de passes, de touche par joueur et la durée de la tâche varient en fonction des besoins de l'équipe et des caractéristiques des joueurs.

Équipe en possession: système 5-2, 4 3

Équipe qui presse : système ... 3-2,4-1,2-3



Exercice 7

Po + 7 x 6 (65x45m)

Sept joueurs (défenseurs et milieux) et un gardien de but tentent de garder la possession de balle dans leur zone contre six joueurs (milieux et attaquants) qui tentent de la récupérer pour marquer un but.

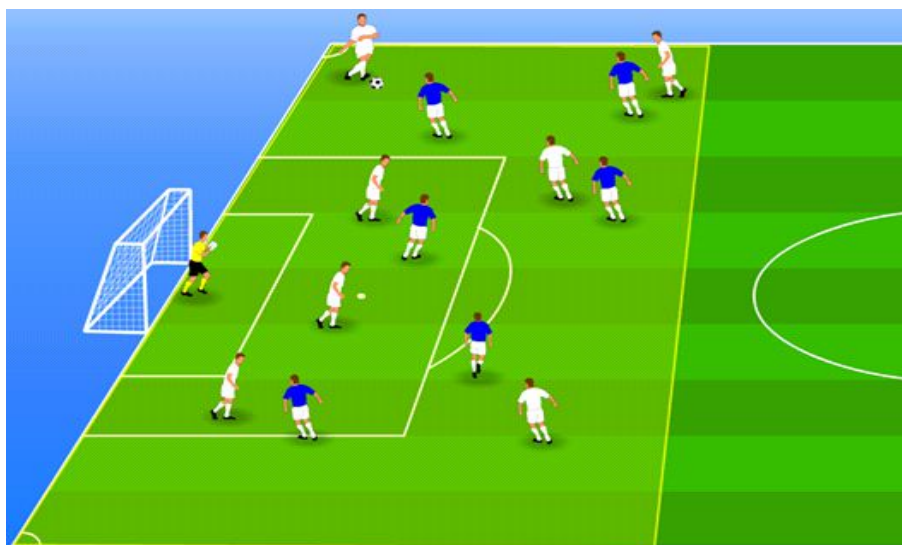
Toutes les 10 passes les défenseurs obtiennent un point.

Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent.

Le nombre de passes, de touche par joueur et la durée de la tâche varient en fonction des besoins de l'équipe et des caractéristiques des joueurs.

Équipe en possession: système 5-2,4-3,3-4

Équipe qui presse : système 3-3,4-2,2-3-1...



Exercice 8

G+ 8 x 5 (65x40m)

Huit joueurs (défenseurs et milieux) et un gardien de but tentent de garder la possession de balle dans leur zone contre cinq joueurs (milieux et attaquants) qui tentent de la récupérer pour marquer un but.

Toutes les 10 passes les défenseurs obtiennent un point.

Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent.

Le nombre de passes, de touche par joueur et la durée de la tâche varient en fonction des besoins de l'équipe et des caractéristiques des joueurs.

Équipe en possession: système 5-3,4-4 ,3-4- 1 ...

Equipe qui presse : système 3-2,4-1,2-3 ...



Exercice 9

G + 8 x 6 (65x45m)

Huit joueurs (défenseurs et milieux) et un gardien de but tentent de garder la possession de balle dans leur zone contre six joueurs (milieux et attaquants) qui tentent de la récupérer pour marquer un but.

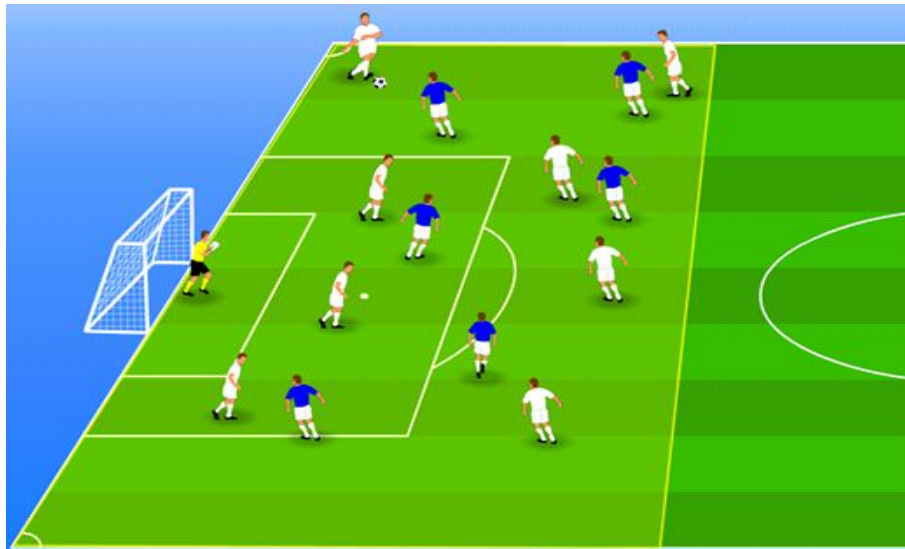
Toutes les 10 passes les défenseurs obtiennent un point.

Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent.

Le nombre de passes, de touche par joueur et la durée de la tâche varient en fonction des besoins de l'équipe et des caractéristiques des joueurs.

Équipe en possession: système 5-3,4-4 ,3-4- 1 ...

Équipe qui presse : système 3-3,4-2,2-3...



Exercice 10

G + 8 x 7 (65x50m)

Huit joueurs (défenseurs et milieux) et un gardien de but tentent de garder la possession de balle dans leur zone contre sept joueurs (milieux et attaquants) qui tentent de la récupérer pour marquer un but.

Toutes les 10 passes les défenseurs obtiennent un point.

Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent.

Le nombre de passes, de touche par joueur et la durée de la tâche varient en fonction des besoins de l'équipe et des caractéristiques des joueurs.

Équipe en possession: système 5-3,4-4,3-4- 1 ...

Équipe qui presse : système 3-3-1, 2-3-2

