

LES PASSES APRÈS LE REPLACEMENT

Optimiser la redistribution du ballon et enchaîner sur un jeu déployé

POSTES

Attaquant
Défenseur

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

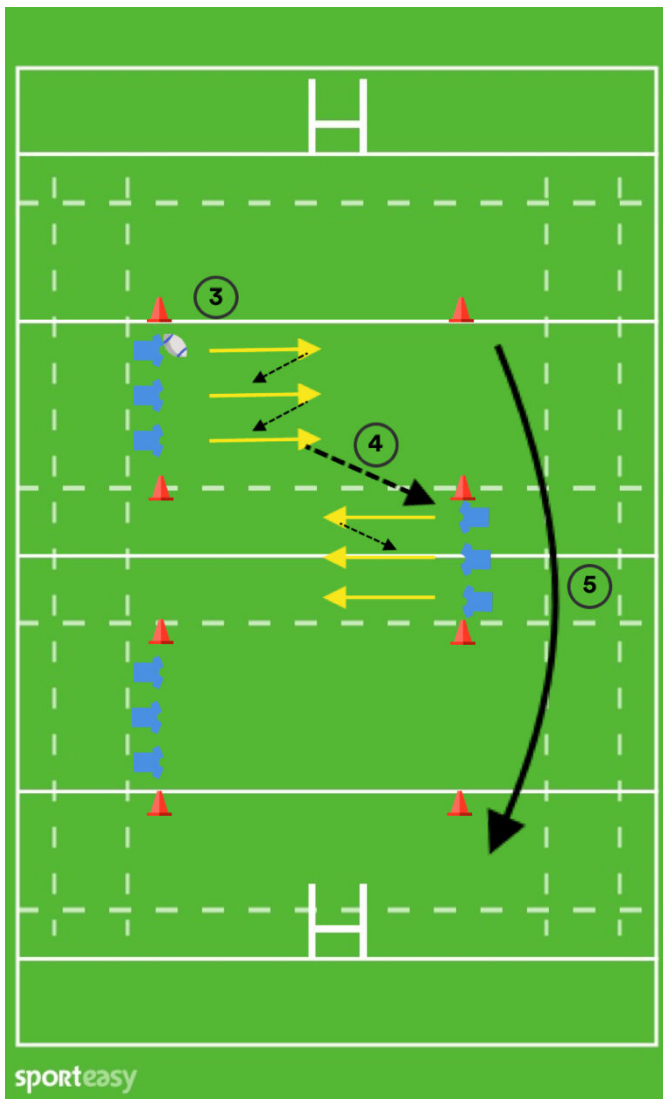
CATÉGORIES

Séniors
Jeunes

MATÉRIELS

Plots
1 ballon

Exercice



Effectifs :

9 joueurs

Mise en place :

Vous pouvez placer 9 joueurs répartis en 3 colonnes différentes, en utilisant toute la surface du terrain.

Déroulé :

1. Les joueurs sont répartis par groupe de 3 comme sur le visuel ci-contre.
2. L'entraîneur lance le départ de l'exercice. GO !
3. La vague la plus à l'extérieur dispose du ballon et enchaîne les passes pour arriver en bout de ligne. Pour chaque ligne de joueurs, c'est le joueur qui a le ballon qui part en premier, afin de respecter la passe en arrière.
4. Le dernier joueur fait alors la passe au premier joueur de la vague la plus proche.
5. Ensuite, après avoir enchaîné les passes, les vagues se repositionnent afin de permettre au mouvement de se poursuivre.

Critères de réussite :

- La course doit être droite pour les porteurs.
- Même s'il n'y a pas d'adversaire, il ne faut pas hésiter à faire des dribbles et utiliser sa qualité technique !
- Dans cet exercice, il est également important de réaliser les bonnes courses au bon moment pour favoriser le timing entre la course et la passe.
- Pour gagner du temps et mieux anticiper les mouvements à réaliser par la suite : utilisez aussi votre vitesse !
- Et, pour permettre au joueur la prise de balle en avançant, il faut privilégier la passe à hauteur de la poitrine.
- Il est nécessaire de réaliser un remplacement rapide des joueurs afin de perpétuer le mouvement.