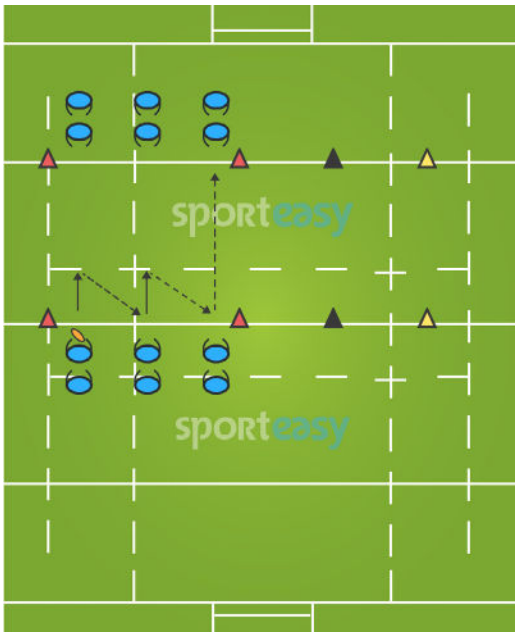
L'OCCUPATION DE L'ESPACE

Optimiser l'occupation de l'espace

POSTES	NIVEAUX	CATEGORIES	MATERIELS
Les avants	~~Débutant~~	Séniors	1 ballon
Les arrières	Intermédiaire	Jeunes	Plots de couleurs
	~~Confirmé~~		

EXERCICES



Déplacement du ballon
Déplacement du joueur

Durée : 20 min

Mise en place :

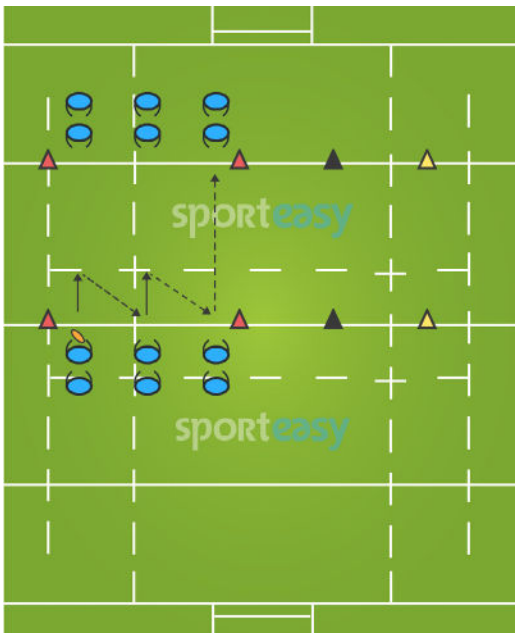
- L'effectif est divisé en vagues de 3 ou 4 joueurs.
- Les vagues se font face.
- Placez les plots les uns en face des autres sur la ligne de milieu de terrain et la ligne des 22 m.
- Les plots délimitent l'espace dans lequel les joueurs effectueront leurs passes.

Mise en place :

1. Le premier joueur de la première vague fait une passe au second joueur de sa vague. Le second joueur fait une passe au troisième joueur, et ainsi de suite.
2. Lorsque le dernier joueur de la vague réceptionne le ballon, il fait une passe à la vague d'en face.
3. Cette vague réalise le même exercice.
4. Les transmissions doivent être réalisées entre les plots bleus.
5. Le coach peut choisir de placer des plots de différentes couleurs pour imposer des

L'OCCUPATION DE L'ESPACE

Optimiser l'occupation de l'espace



Critères de réussite :

- Le joueur en déplacement doit toujours veiller à regarder droit devant.

- Le joueur doit adapter la longueur de ses passes à l'espace délimité par les plots, et donc adapter le type de passes réalisées (vissées, normales).