

Développement de la vitesse avec ballon

+ finition

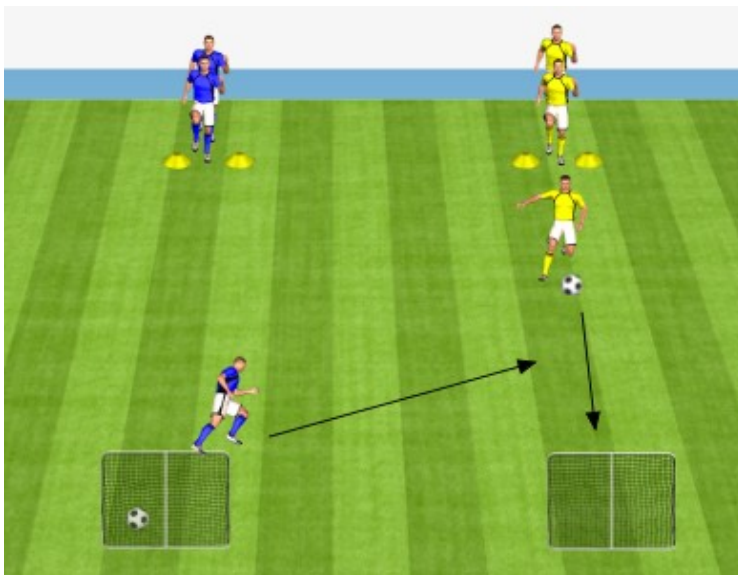
Réalisé saison 2018/2019



OJECTIF : permettre de travailler en premier lieu la vitesse avec ballon mais aussi la transition. Ainsi dans une suite de deux actions votre joueur va devoir faire preuve de coordination et d'adaptation à une double situation.

Faire deux colonnes de joueurs, jaunes et bleues. Mettre en face de chaque colonne et à 15m un petit but. Les colonnes sont éloignées de 15m l'une de l'autre.

Le joueur bleu part en conduite de balle et vient inscrire un but dans celui situé face à lui. Dès qu'il a marqué, Le joueur jaune part en conduite vers le but de son choix pour marquer. Le premier joueur bleu doit l'empêcher de marquer.



Dès que le jaune a marqué ou que le bleu a récupéré le ballon. Un deuxième joueur bleu part en conduite vers le but de son choix le premier joueur jaune doit l'en empêcher...et ainsi de suite.

Une fois que les joueurs sont passés deux fois le match s'arrête. On compte les points

Important

La concentration de vos joueurs doit être au maximum car le joueur avec ballon doit déclencher une course ultra rapide dès que l'action précédente est terminée. Il doit y mettre le maximum de vitesse dès le départ pour optimiser le moment de transition défensive à offensive pour le défenseur.