

Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

Travail de passe, remise et déviation à 5 contre 4



Cet exercice vise à améliorer les remises et déviations. Le but ici est de faire un maximum d'allers / retours. On joue à 5 contre 4 en conservation de balle. Jeu au sol. 1 point par aller-retour effectué. Les défenseurs ne sortent pas de leur zone. Le joueur central (inattaquable) ne peut jouer qu'en une touche.

Evolution : Une fois que l'exercice est bien maîtrisé, jouer sur le nombre de touche de balle de l'appui intérieur et des appuis latéraux.