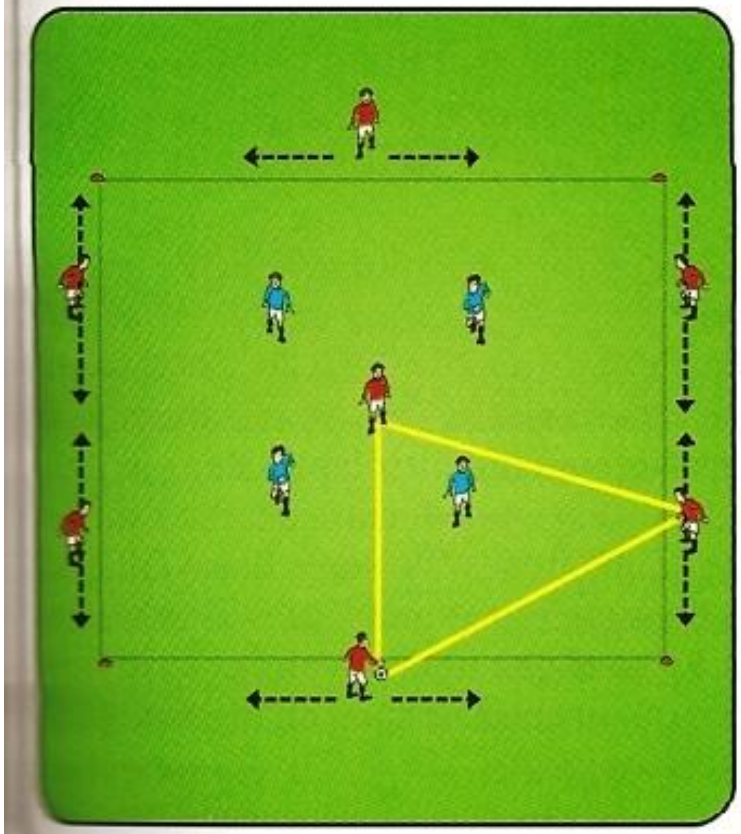
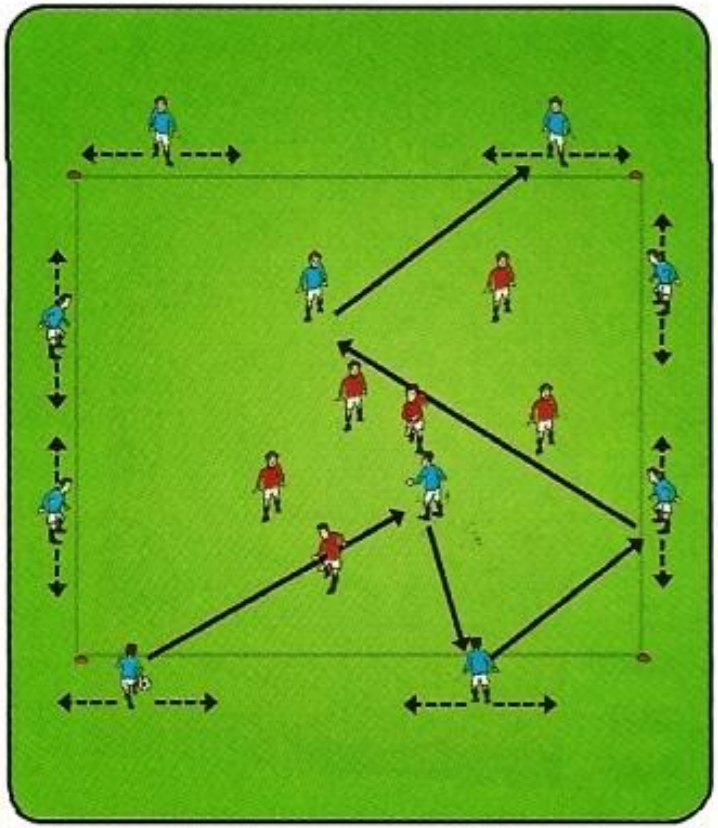
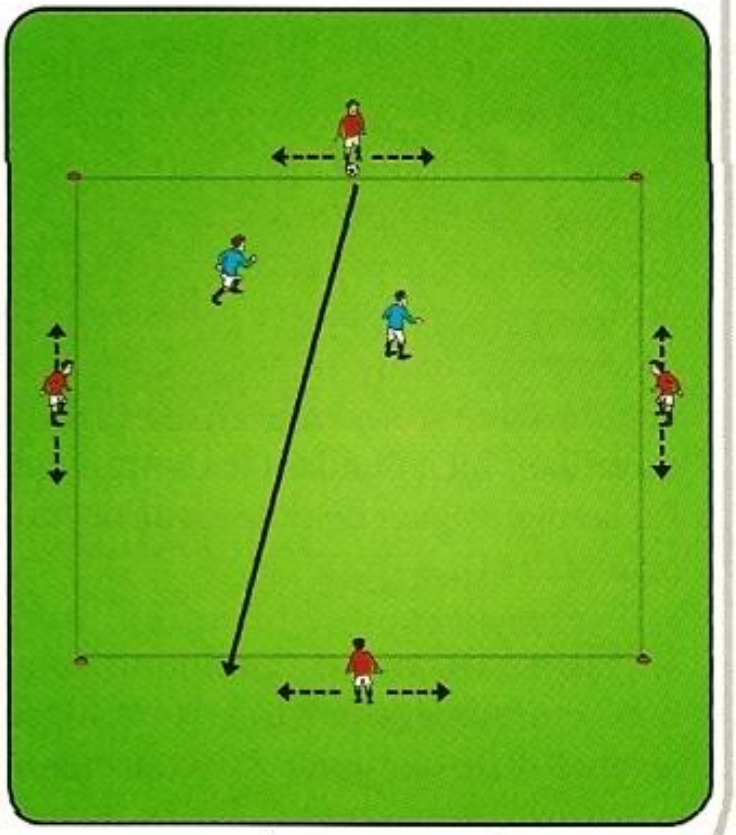
L'exercice de base du Barça

Toutes las catégories utilisent le type d'exercice ci-contre où apparaissent ici différentes variantes en termes d'espaces, de quantité de joueurs, de rapport numérique à l'adversaire (en supériotité ou en infériorité), de nombre d'appuis excentrés, de joueurs cibles, etc... Mais le but est toujours le même : échanger le ballon d'un côté à l'autre du terrain (ici dans le sens vertical). Les appuis excentrés ne peuvent rentrer dans le carré que pour "attaquer" le ballon sur une passe d'un partenaire. Dès qu'ils transmettent à leur tour le ballon, ils doivent immédiatement se replacer à l'extérieur du carré. Attention, les défenseurs, à l'intérieur du carré, peuvent quant à eux en sortir pour aller au duel avec les appuis. Les thèmes travaillés : jeu en mouvement, relation à 2 et à 3 (triangle), appui-soutien, utilisation des côtés, recherche des intervalles et de la profondeur, mais aussi, dans certains cas, changement de statut (transition attaque-défense). Exemple sur le schéma 1 où les 4 défenseurs bleus, dès qu'ils ont récupéré le ballon, prennent la place des 4 appuis excentrés rouges, lesquels resserrent dans l'axe pour défendre. Les 3 joueurs cibles (jaunes), eux, restent en place et jouent avec l'équipe qui attaque.