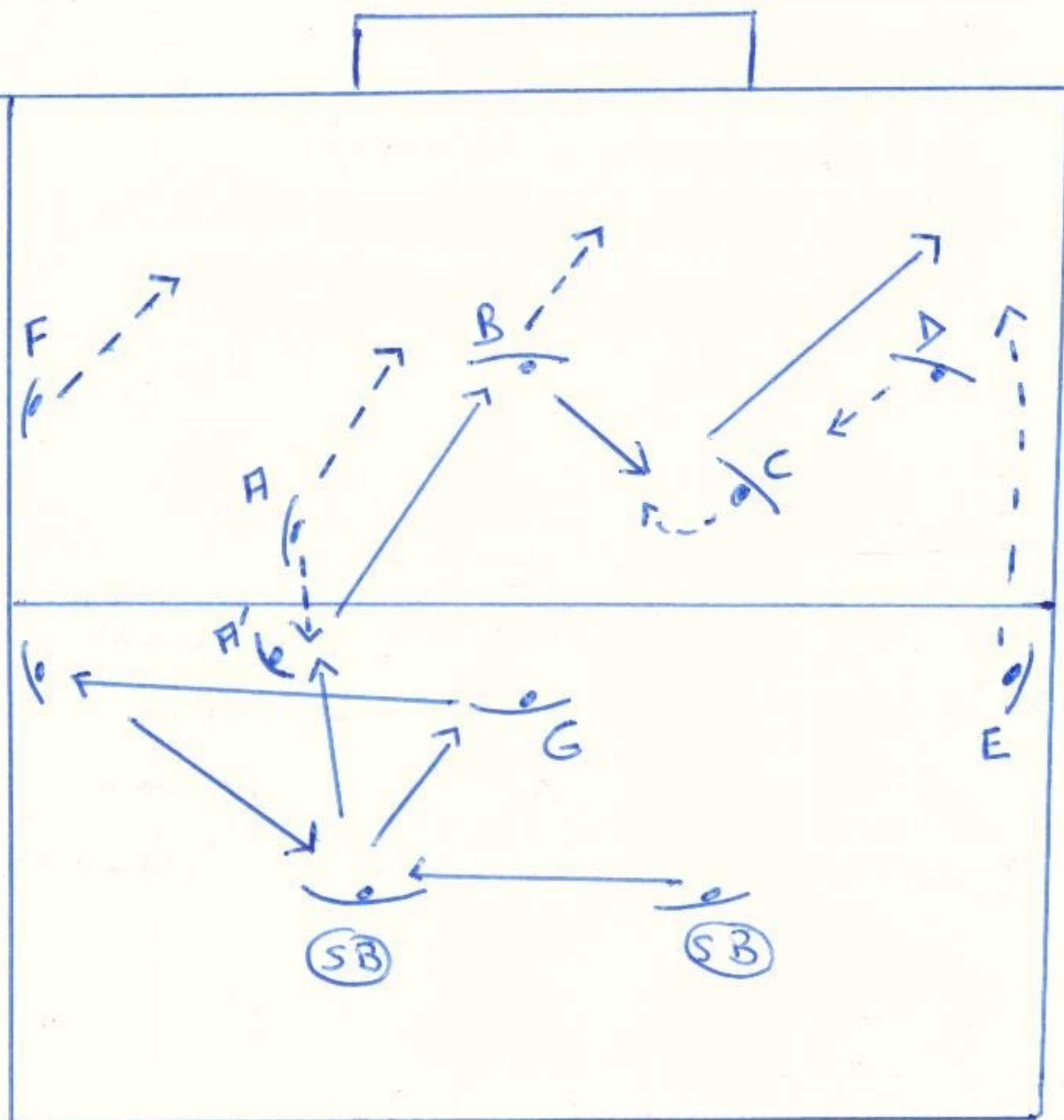


III Animation OFF en 4-3-3

3 x 8 mns chaque variante
Travail aux postes!



SB → ARR axe

① Les 4 Defs + pointe basse
conserver le ballon (7-8 passes max)

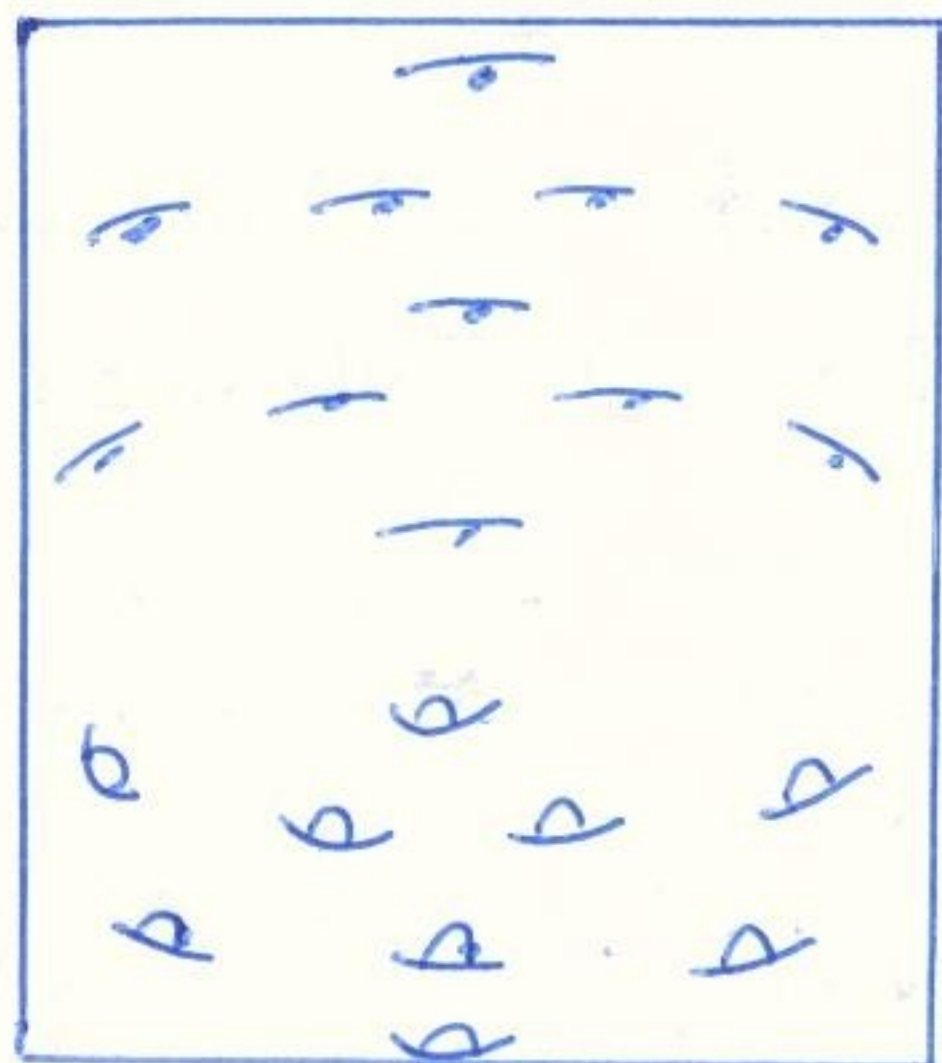
⚠ ~~Arrêter~~
Arr Axe donne latéral INTERDIT
mais inverse possible.
(possibilité de mettre 2-3 joueurs
en opposé)

② quand A ou C décroche
= STARTER. (ICI A & Burex)
il traite en appui B, soutien sur
C (orienté), D entre et C met
sur E qui décroche E centre.
(F, B, A attaquent la surface)
⚠ courses variées

Important que tous les joueurs se déplacent en fonction de la situation
(niveau de Bloc et de disponibilité)

Variantes = C donne à D qui met sur E
= C remise à G qui joue long vers E (D entre demander)

IV JEU 10 vs 9 sur grand Terrain.



objectif = retrouver les cheminement en III
(l'attaquant en soutien)
(le décrochement)
(la prise de vitesse dans des défense)
avec situation starter.

RÉALISÉ PAR NICOLAS WACOGNE ET
PUBLIÉ PAR

 Exercices
foot/eps29