



Exercice 3 : Désaxer la passe pour éviter la pression défensive

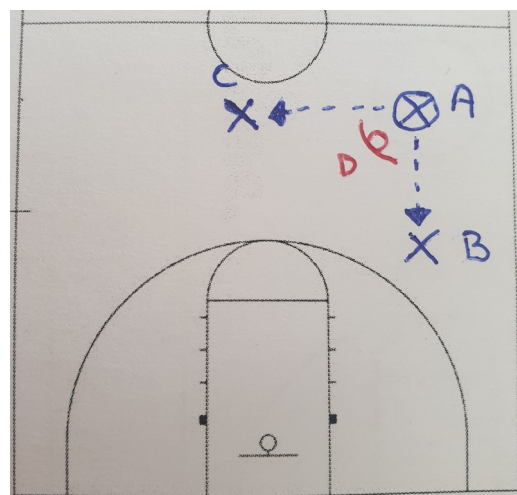
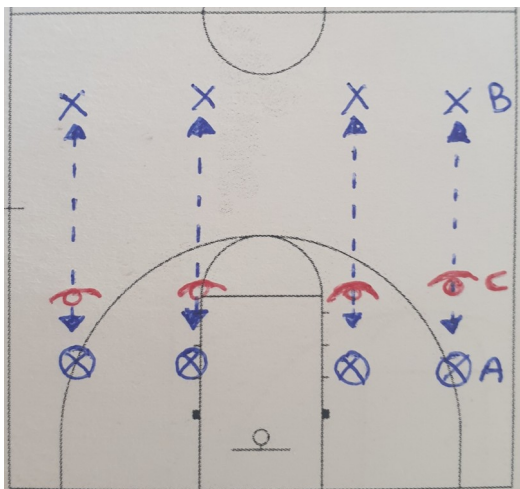
Consignes : groupes de 3 joueurs avec ballon.

-Le joueur A pressé par C essaye de passer au joueur B. Lorsque celui-ci reçoit le ballon, A va défendre sur lui pendant que C s'ouvre pour recevoir la passe de retour.

Remarque : interdire les passes lobées. Ne pas retenir le ballon plus de 5 secondes. Travailler la fixation du défenseur et le désaxé de la passe.

Variante : groupes de 4 joueurs avec ballon.

- Même exercice que ci-dessus, mais le porteur de balle a deux solutions de passes en fonction de la pression défensive.
- Varier le type des passes utilisées : directes, à terre, une main, deux mains, etc.



#U11 #U13 #Passe #Ciblefixe #Précision #Apprentissage #Pressiondefensive