

exercice offert par :

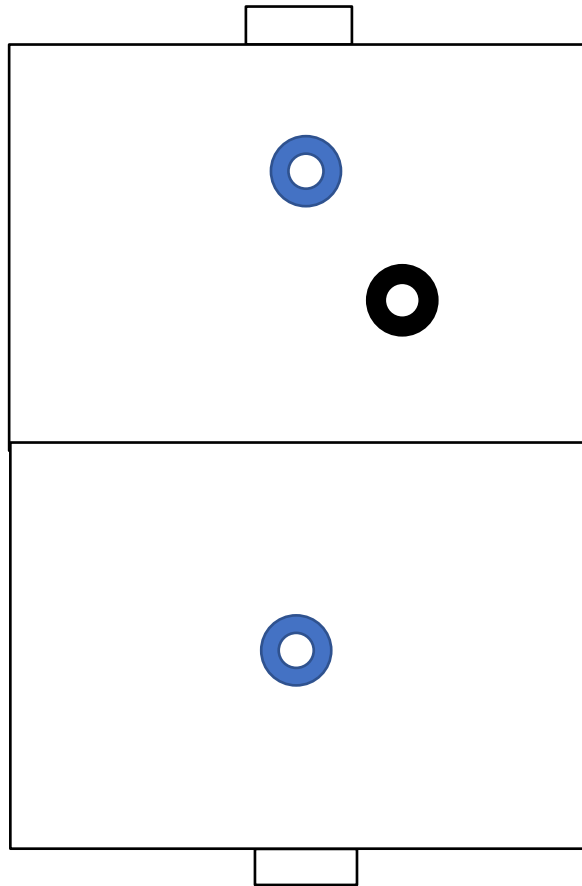
french soccer

vêtements streetwear



LE PRESSING

Spécifique défenseur



Sur une petite surface (L= 20 m l = 10m),

Consignes :

2 c 1

2 zones où l'on joue avec 1 défenseur dans chaque zone contre l'attaquant. Chaque défenseur reste dans sa zone.

Dans cet exercice, on peut faire travailler les deux défenseurs centraux ensemble ou bien 1 latéral droit avec un défenseur central droit ou faire de même avec le latéral gauche et le défenseur central gauche.

L'attaquant peut marquer dans les 2 petits buts. A la récupération, les défenseurs marquent 1 point s'ils réussissent 3 passes consécutives.

Attaquant : jeu libre défenseurs : 2 TB

Variantes : - faciliter le travail des défenseurs en leur permettant de défendre à 2 dans une zone.

- Faciliter le travail de l'attaquant en positionnant des jokers autour du terrain avec lesquels il peut s'appuyer en 1 TB