

Football – Préparer des buts ensemble: 3 contre 1 (cat. F)

Roland apprend avec cet exercice à exploiter une situation de jeu en supériorité numérique.

Roland, Jean et Thomas démarrent depuis leur ligne de but. Ils tentent de passer Robert et de marquer un but. Après un but ou une sortie de balle de côté ou derrière le but, Robert, Alex et Daniel attaquent à leur tour. Si le joueur en infériorité numérique réussit à intercepter le ballon aux attaquants, il essaie de marquer un but tout seul.



Terrain de jeu: env. 10 × 20 m

Variantes

- 3 contre 0 au temps et avec des tâches supplémentaires: chaque joueur doit toucher la balle et le dernier tire directement au but, changer évent. les positions.
- 3 contre 0 par vagues: quelle équipe réussit à marquer la première?
- 3 contre 1 + 1: dès que les attaquants touchent le ballon pour la première fois, Alex (défenseur), placé trois mètres derrière les joueurs, entre en jeu.
- 3 contre 1 + 2: En plus d'Alex, Daniel démarre à son tour d'un des côtés (5 mètres de distance de la ligne latérale).
- 3 contre 2 + 1: Même chose qu'en haut.
- Tâches: limitation de temps, but direct (sans contrôle), l'adversaire ne défend que dans des zones déterminées.

Remarque: Pousser les enfants à la réflexion avec des questions. Quand fais-tu une passe dans les pieds et quand donnes-tu plutôt le ballon en course? Comment vous placez-vous?

Matériel: Assiettes de marquage, chasubles, ballons, quatre petits buts

Source: Raphael Kern, responsable football des enfants ASF, Peter Knäbel, directeur technique ASF, Bruno Truffer, chef de sport J+S Football



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO