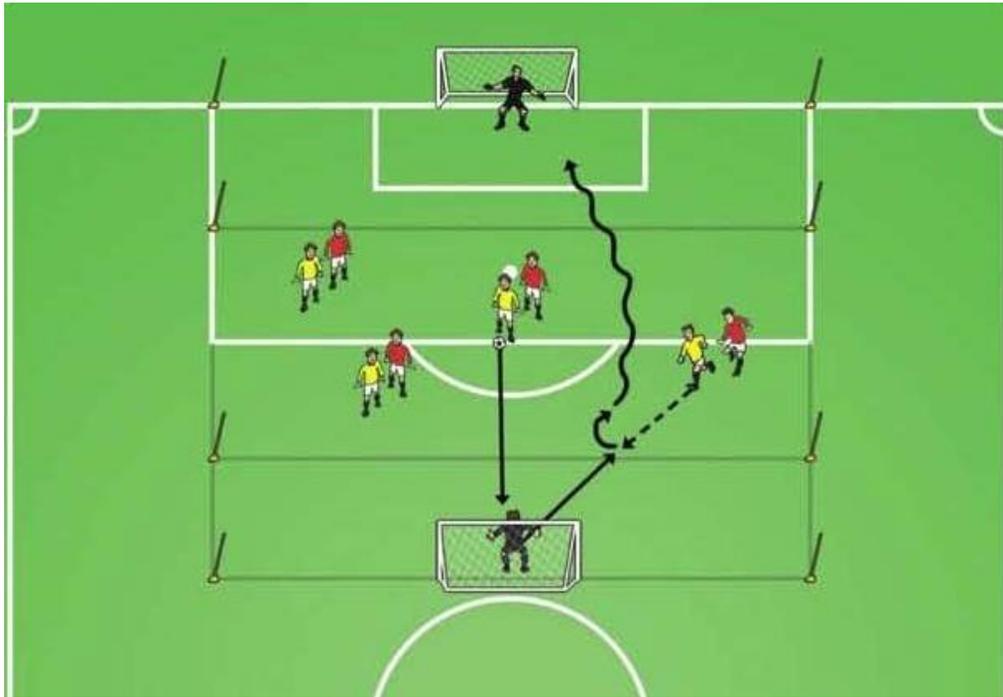


# Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

## ELIMINER LE GARDIEN POUR MARQUER



Voici un exercice permettant de travailler sur des notions telles que le démarquage et la phase de déséquilibre, sur un fond d'endurance puissance. Une situation pouvant donc entrer dans le cadre de la préparation physique intégrée de début de saison.

Constituer 4 équipes de 4 joueurs + 2 gardiens. Le Jeu se déroule sur l'équivalent d'une double surface de réparation divisée en 3 zones : une zone centrale (15 mètres) et deux zones offensives (8 mètres) . 2 équipes jouent, 2 sont en attente. L'objectif est de marquer après avoir éliminé le gardien. Chaque joueur est en marquage individuel.

On ne peut intervenir que sur son joueur. Si le porteur n'est pas en capacité de dribbler ou de donner le ballon, il peut jouer en soutien avec son propre gardien.

Un match = 3 minutes, puis on change les 2 équipes.

### Variantes

- Le gardien qui reçoit le ballon ne peut rejouer qu'avec le joueur qui lui a transmis le ballon (nécessité pour ce dernier de donner et de se démarquer = changement de rythme).
- Marquage individuel, mais pas de joueur déterminé.