

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

Intelligence de jeu **Le travail Défensif**

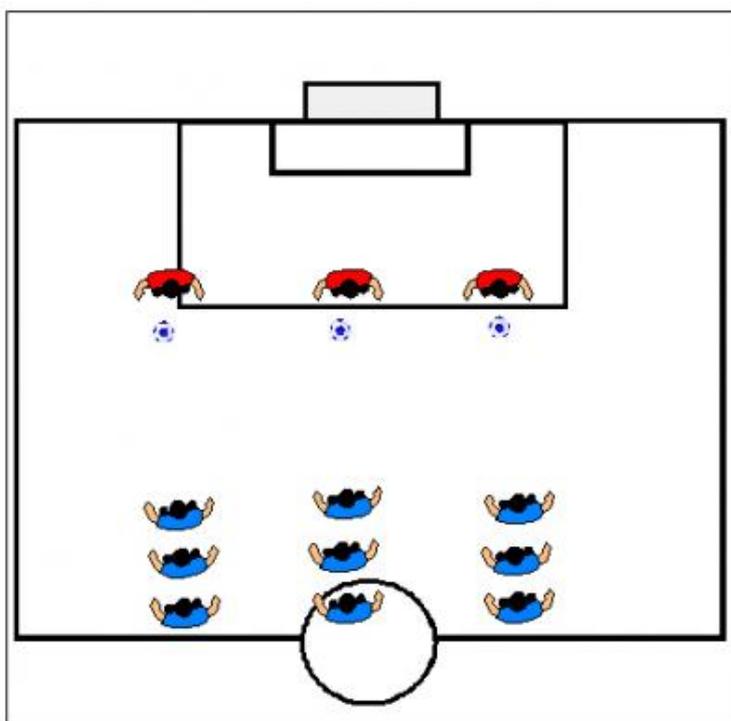
Mise en place de la défense en zone : échauffement

Objectif :

Travail de la position de marquage

Effectif :

12 à 15 joueurs



Dimensions :

1/2 Terrain

Matériel :

Mise en place / Organisation et consignes :

3 joueurs avec un ballon sont placés en attente. Les autres joueurs attendent à 20 m. Au signal, le premier joueur placé sur chaque ligne court vers la balle et prend la position appropriée de marquage

en fonction de la position de la balle. Le défenseur se place "genoux pliés" prêt à démarrer. Chaque joueur s'élanche à tour de rôle vers la balle.

Critères de réalisations / Veillez à :

C'est le placement des pieds et du corps du défenseur qui va induire la course de l'attaquant.

Durée de l'exercice

15 minutes