

L'appui à 3 ou le faux appui par Tomas Garcia Calvo

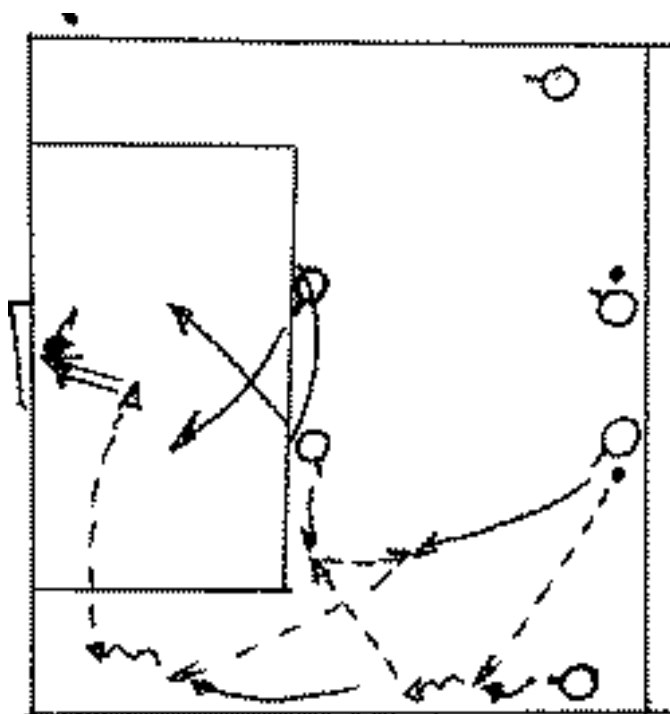
Objectif Principal : Principes Offensifs

Objectif Secondaire: Démarquages, espaces libres, jeu sur l'extérieur, appui et tir.

Participants: 6 joueurs et un gardien

Matériel: ballons

développement : c'est un exercice offensif combiné dont la progression dans une attaque prend fin avec le faux appui (un appui à trois et une passe profonde pour les zones latérales). L'équipe se placera avec quatre demis et deux avants. L'un des pivots passe par la zone latérale, où il reçoit une passe de l'intérieur, celui-ci conduit et passe à l'attaquant qui se propose, l'attaquant passe en arrière pour le pivot en appui, celui-ci réalise une passe en profondeur vers l'intérieur démarqué qui contrôle et passe vers la zone axiale pour que les deux attaquants qui tirent après avoir croisé leurs courses.



variantes : Nous attaquons alternativement par la droite et par la gauche. Nous placerons un défenseur central pour compliquer le travail des avants. La passe en profondeur peut être réalisée avec ballon ras de terre ou aérien. Le pivot qui a réalisé la dernière passe peut aller à l'attaque à la hauteur du bord de la zone, en attendant la passe en retrait.

procédé : ces exercices combinés doivent être exécutés à un haut rythme de jeu, en essayant de simuler les mêmes gestes que dans un match. On essaiera de jouer en une touche, ou comme maximum avec un contrôle. Le mouvement de l'avant qui se présente à l'intérieur et tout de suite le mouvement du demi ou le pivot d'appui sont très importants, ils doivent quitter très rapidement leur position et non "trotter".

Une bonne passe à l'intérieur à l'aire de 16m50 suppose un haut pourcentage de possibilités de but. De plus, nous entraînons les gardiens pour que ceux-ci sortent et essaient de prendre les ballons aériens, s'ils les interceptent ils doivent courir jusqu'au bord de l'aire et passer avec la main vers la zone opposée.