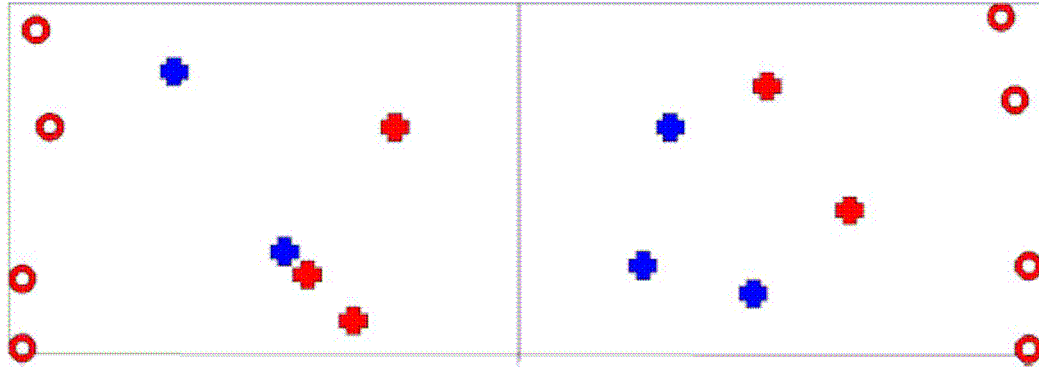


Condition de Match - Rythme et vitesse de jeu

Par John Helsdon du soccer club de Rushmore (South Dakota)

Mise en place et exécution

Sur un terrain de 40 de long x 55 de large avec une ligne centrale et 4 buts – un à chaque coin de la zone de jeu .



Jeu 5 v 5 avec 3 Rouges v 2 Bleus dans la moitié défensive des rouges et l'inverse dans la moitié défensive des bleus . L'équipe doit chercher à donner à un joueur cible placé dans la zone défensive adverse puis combiné avec 1 ou 2 joueurs venant de sa propre zone défensive pour marquer

Le joueur cible ne peut marquer . Quand la possession de la balle est perdue , les 1 ou 2 joueurs venus en soutien de l'attaque doivent retourner dans leur camp. Ils ne peuvent pas défendre dans la zone offensive).

Si , après avoir envoyé le ballon au joueur cible , vous voulez (ou êtes contraint) de jouer en retrait , automatiquement les joueurs qui ont changé de zone revienne dans leur zone initiale pour relancer le jeu..

Points de Coaching

1. Maintenir la possession dans son camp jusqu'à ce que l'équipe soit en capacité de trouver le joueur cible et viennent en soutien en attaque.
2. La vision est une part intégrale du développement du rythme de jeu.