

Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

JEU RÉVERSIBLE À 4 CONTRE 4



Composer 2 équipes de 10 joueurs. Superposer 2 terrains d'environ 50 x 30 mètres. Les deux équipes s'affrontent à 6 contre 6 + 4 appuis latéraux. Les rouges attaquent sur les 4 cages bleues (à droite et à gauche) tandis que les bleus doivent marquer dans une des 4 cages rouges (en haut et en bas). Jeu libre, mais obligation de passer par un appui avant d'aller marquer. Les appuis doivent impérativement jouer en 1 touche pour un troisième joueur. Le joueur qui donne le ballon à l'appui prend sa place.

Le match dure 3 minutes, puis 3 minutes de récupération. Faire 6 matches, soit 18 minutes de jeu effectif. Durée total de l'exercice : 33 minutes.