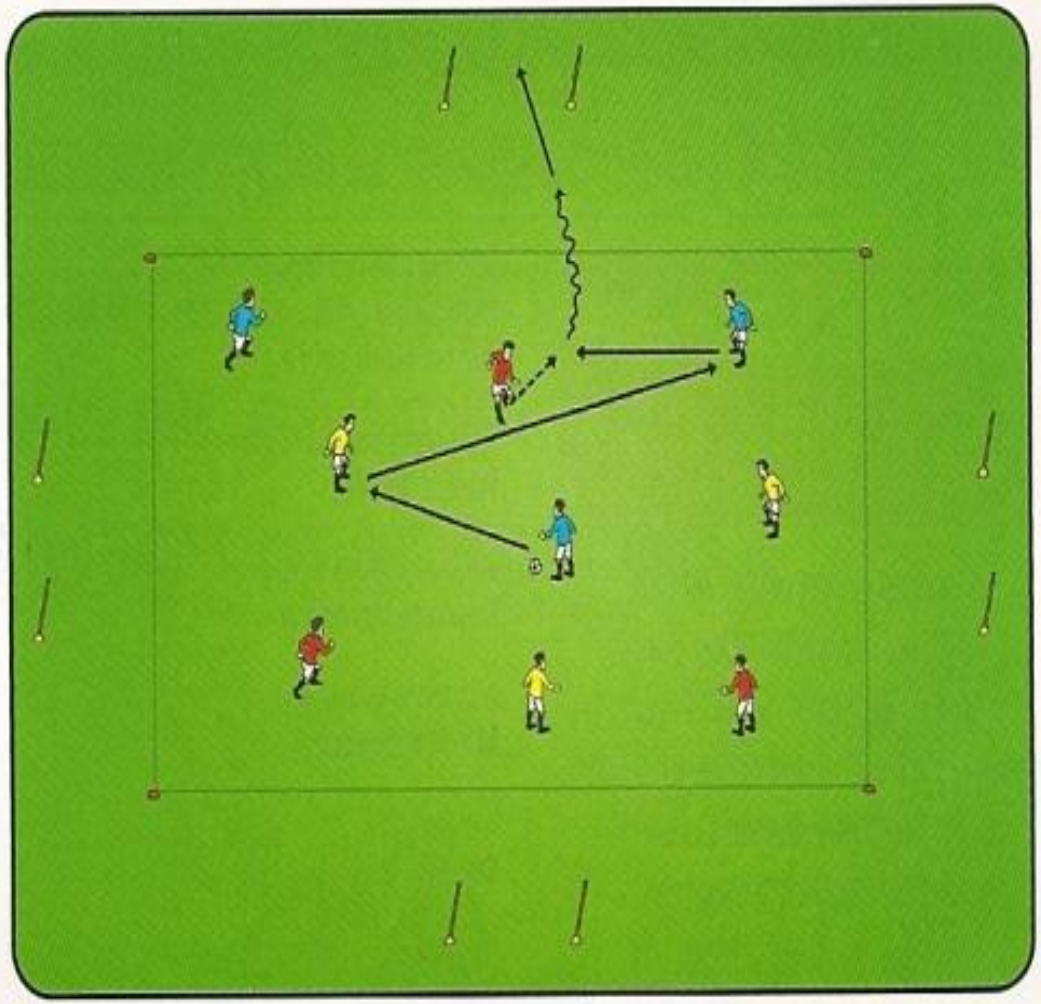
PUBLIEZ VOTRE EXERCICE

Chaque mois, un éducateur met en avant un exercice qu'il affectionne particulièrement à l'entraînement. Ce mois-ci, Yann ROGEAU, éducateur en U17 à l'Olympique Marcquois Football (Nord). Le thème : **les phases de transition.**

Dans un rectangle de 20x25 mètres environ (modulable selon le nombre de joueurs : de 9 à 16), 2 équipes de 3 joueurs (les bleus et les jaunes) jouent en conservation face à une 3ème équipe de 3 joueurs (les rouges) qui tente de récupérer le ballon. La séquence dure 3 minutes. Lorsque les rouges récupèrent le ballon, ils peuvent inscrire 1 point en marquant dans l'une des 4 portes placées autour du terrain. Ainsi, dès la perte de balle, les bleus et les jaunes devront de suite cadrer le porteur (transition entre la phase de possession et la phase de récupération). Au bout de 3 minutes, on change l'équipe qui défend. Variante : 1 point pour l'équipe qui récupère le ballon si elle parvient, après la récupération, à échanger le ballon (1 passe). Ce qui oblige les autres équipes à s'organiser, non seulement à venir cadrer le porteur pour empêcher le but dans l'une des portes, mais aussi à fermer les angles de passe.