

Les phases du jeu: Passes démarquage et pressing Valter Correia (Portugal)

Type: Passes, démarquages, pressing

Espace: 15x15 mètres

Nombre: 2x4 joueurs

Moyens: 4 cônes, 1 balle

Durée: 6-12 minutes

Description

Les joueurs essaient de récupérer la balle le plus rapidement possible

Organisation

L'entraîneur divise le groupe en deux équipes. l'équipe en possession de la balle doit jouer en utilisant la largeur maximale, bouger sciemment et passer la balle pour maintenir la propriété de la balle.

L'équipe qui n'a pas la balle devra réagir afin de récupérer la propriété de la balle en effectuant un pressing des quatre joueurs sur le porteur de balle en essayant de fermer les possibilités de passes .

Variations

- Augmenter l'espace de l'exercice
- Définir une période de temps.

