

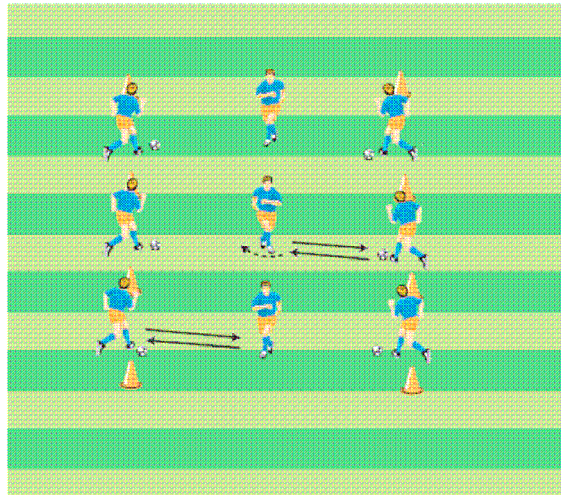
EXERCICES U 10 AJAX AMSTERDAM

Exercice 1 : 1-2 sur 3 files

Les joueurs au milieu sont les travailleurs , ceux sur les côtés les passeurs.

Les joueurs du milieu contrôle d'un pied et remet de l'autre puis se tourne vers l'autre file .

Variation avec ballon à différents niveau de hauteur (contrôle cuisse , poitrine, tête)

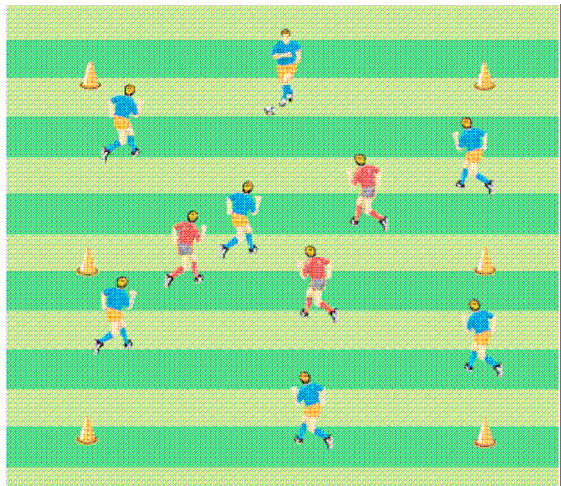


Exercice 2 : Jeu de position 7 contre 3

Placement de 2 lignes de 3 plus un milieu axial contre 3 défenseurs.

Lorsque qu'un joueur beu rate une passe ou que celle-ci est interceptée , il devient le milieu axial

Varié au maximum les types de passes et les types de surface de frappe.



Exercice 3 : Jeu réduit 4v4 avec les gardiens de but.

Une équipe avec gardien défend le grand but , une équipe défend les 2 petits buts (un gardien pour les 2)

Jeu a forte intensite avec entraineur remettant instantanement un ballon lors de la sortie de celui-ci du terrain.

