

## Exercices technico-tactique par Entraîneur de foot. Allemagne

### Travail 2x2 par rotation

Opposition où les défenseurs essaient d'emmener les attaquants sur les côtés pour empêcher la frappe et bien travailler la couverture sur le porteur.

Après chaque attaque les attaquants deviennent défenseurs, les défenseurs vont sur le côté travailler les sauts sur les plots puis reviennent dans le groupe des attaquants. Ils effectuent alors 4 sprints de 10m entre les plots face au but puis récupèrent en attendant leur moment d'attaquer.



fig 1

### Travail 3x2

3 attaquants contre 2 défenseurs et un gardien qui joue haut. Les deux défenseurs doivent reculer rapidement puis remonter sur le porteur de balle pour essayer de mettre hors jeu les autres attaquants.

Si le but n'est pas marqué au bout d'1 minute, 2 autres défenseurs viennent en renfort pendant la minute suivante.



fig 2



fig 3

### Travail 2v2

Duels 2 contre 2 sur plusieurs terrains avec gardiens. Dès qu'un but est marqué l'équipe qui encaisse est remplacée.