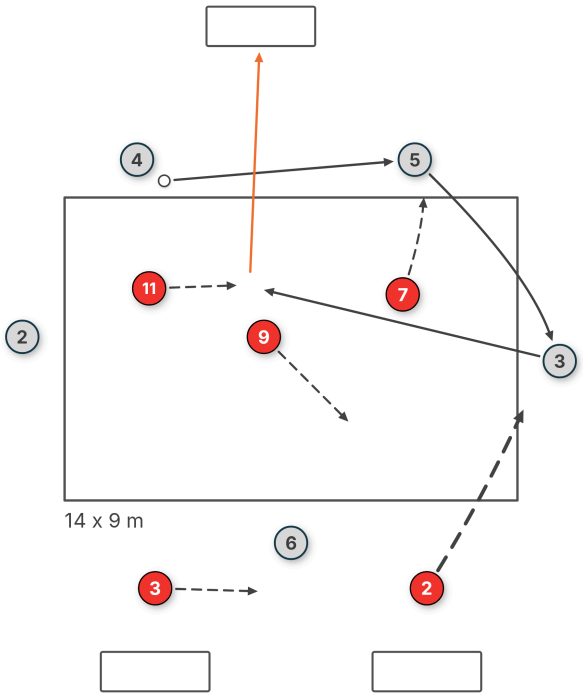
DÉFENSE · TIERS CENTRAL · EXERCICE 1

# 5C5 AVEC 3 MINI-BUTS

Séance : Presser les défenseurs centraux avec les ailiers




| ESPACE | JOUEURS | SÉRIES | TRAVAIL | RÉCUP | TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| 14 x 9 m | 5c5 | 4 | 2,5 min | 1,5 min | 16 min |

## ORGANISATION

Le jeu commence par le 4. Les 4, 5, 2, 3 et 6 de l'équipe adverse restent à l'extérieur d'un carré de 14 x 9 m et jouent à 5 contre 3 autour du 11, du 9 et du 7 de notre équipe, qui pressent à l'intérieur. Les latéraux de notre équipe (2 et 3) partent à l'extérieur, en bas du carré, et protègent 2 mini-buts placés 5 m derrière. L'équipe adverse peut marquer dans ces buts après 3 passes ; le compte repart à zéro chaque fois qu'un défenseur touche le ballon. Quand le ballon va au latéral adverse de son côté, le latéral de notre équipe sort presser et l'autre latéral coulisse pour protéger le but du côté fort. Notre équipe marque dans 1 mini-but placé 5 m au-delà du haut du carré. Sur le schéma, la passe vers l'intérieur du 3 adverse arrive au 11 de notre équipe, qui tire sur le but du haut, et le 9 se déplace vers le bas à droite.

## OBJECTIF DE NOTRE ÉQUIPE

Presser haut et récupérer le ballon tôt. Repérer les moments où le latéral adverse est libre et sortir presser avec les latéraux. Utiliser les latéraux derrière la ligne pour bloquer les tirs vers les mini-buts.

## OBJECTIF DE L'ADVERSAIRE

Faire circuler le ballon rapidement pour réussir 3 passes avant de marquer dans les 2 mini-buts.

## CONSIGNES CLÉS

- Angle du pressing.
- Timing du pressing.
- Communication.

## VARIANTES POSSIBLES

Agrandir le carré et placer un joker à l'intérieur du carré.


Exercice E1 · © 2026 Coaching Football