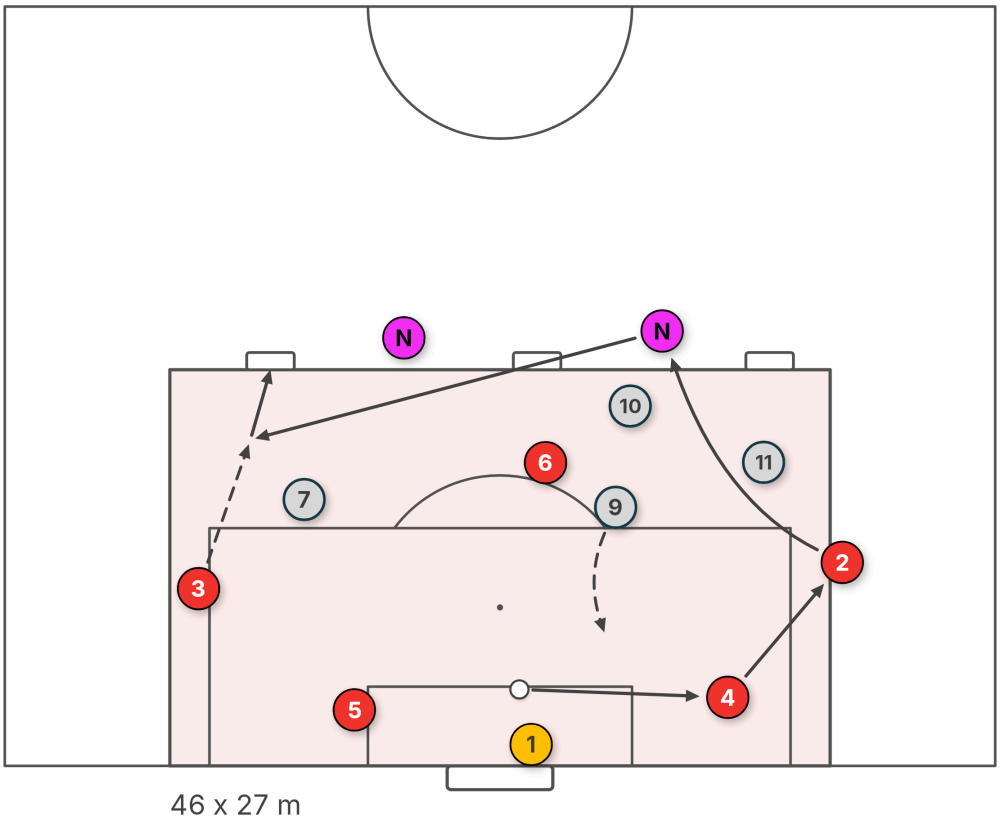
ATTAQUE · TIERS DÉFENSIF · EXERCICE 2

6C4 PLUS 2 AVEC CONTRE-ATTAQUE

Séance : Relancer depuis l'arrière



46 x 27 m

ESPACE	JOUEURS	SÉRIES	TRAVAIL	RÉCUP	TOTAL
46 x 27 m	6c4+2	4	3 min	1,5 min	18 min

ORGANISATION

Le jeu commence par un six mètres du gardien. L'espace mesure 46 x 27 m dans le tiers défensif. Notre équipe (gardien, 5, 4, 3, 2 et 6) joue contre le 7, le 9, le 10 et le 11 adverses. Il y a 3 mini-buts sur la ligne du haut, avec 2 jokers entre eux. Les jokers ne peuvent pas entrer sur le terrain et doivent rester à l'extérieur. Notre équipe marque dans les mini-buts et peut s'appuyer sur les jokers pour marquer. Si l'adversaire récupère le ballon, il contre-attaque vers le grand but.

OBJECTIF DE NOTRE ÉQUIPE

Inviter le pressing, faire circuler le ballon vite, amener le 9 à s'engager d'un côté, puis faire avancer le ballon pour marquer dans les mini-buts.

OBJECTIF DE L'ADVERSAIRE

Presser haut, récupérer le ballon et marquer vite dans le grand but.

CONSIGNES CLÉS

- Vitesse de jeu.
- Faire circuler le ballon vite.
- Timing de la passe.
- Angle de la passe.

Exercice E2 · © 2026 Coaching Football