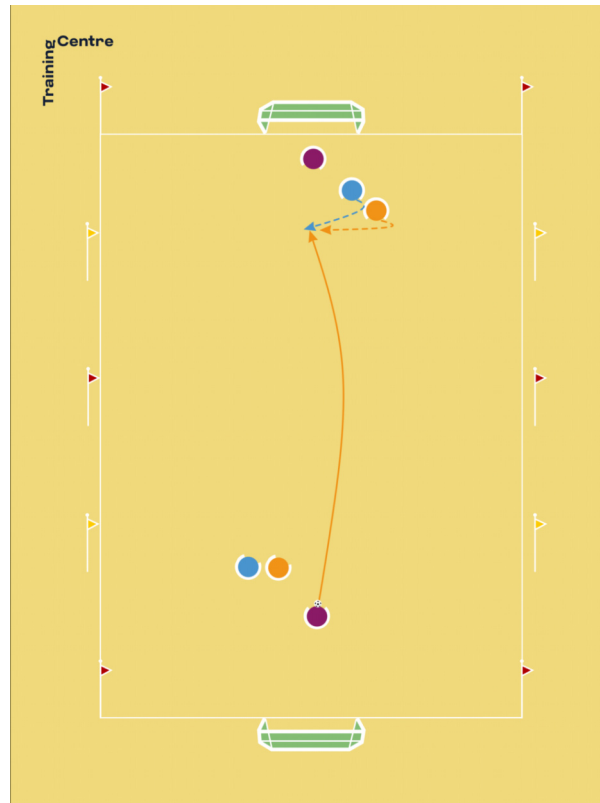


Beach soccer

—●— Interception/ Anticipation défensive



Organisation

- Deux gardiens + deux défenseurs + quatre attaquants (dont deux seront intégrés en cours d'exercice).
- Terrain entier (deux buts).
- Matérialiser une surface devant chaque but à l'aide de coupelles.

Explications

- Deux équipes s'affrontent, composées chacune d'un gardien, d'un attaquant et d'un défenseur.
- Placer dans chaque surface un gardien, son défenseur et l'attaquant adverse. Les joueurs peuvent se déplacer uniquement dans la surface matérialisée par les coupelles.
- L'un des gardiens débute l'exercice en effectuant une relance longue à la main dans la surface adverse en direction de son attaquant. Le défenseur devra anticiper la passe et arriver le premier sur le ballon.
- L'attaquant doit essayer de récupérer le ballon dans la surface plutôt qu'à l'entrée de la surface. Il peut essayer de marquer s'il parvient à récupérer le ballon.
- Les gardiens relancent à tour de rôle. Ils doivent remettre le ballon en jeu le plus rapidement possible

Variantes

- Si le défenseur intercepte le ballon, il peut essayer de marquer dans le but adverse avec un tir lointain.
- Ajouter un attaquant supplémentaire dans chaque surface. Les attaquants ont 5 à 6 secondes maximum pour frapper au but. Compter les points : chaque équipe obtient un point si le gardien trouve l'un des attaquants, et un point supplémentaire si les attaquants parviennent à marquer. Le ballon repart toujours du gardien qui vient de défendre.

Points essentiels

- Le défenseur doit anticiper la trajectoire du ballon pour intervenir le premier sur le ballon. Il doit toujours se trouver devant l'attaquant.
- Le défenseur peut également tenter d'influencer la relance du gardien adverse grâce à des feintes de corps.
- L'attaquant doit essayer de se défaire de son marquage pour contrôler le ballon et marquer ensuite.
- L'exercice permet également de travailler la relance longue du gardien.