

# Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

## Développement neuromusculaire



Trois terrains distincts sont tracés dans la surface de réparation : un terrain carré (11m de côté) avec 4 mini-buts, un terrain rectangulaire (11x18m<sup>32</sup>) avec 2 mini-buts et un triangulaire (1 côté à 11m et 2 autres à 17m) avec 3 mini-buts (nous avons disposé les terrains de la sorte par souci d'organisation et de place, mais les dimensions préconisées par l'auteur pour un public d'adultes sont : carré de 14m de côté, rectangle de 20x10m et triangle de 20m de côté, soit une surface respectivement 196, 200 et 173m<sup>2</sup>). Sur chaque terrain, on joue à 2 contre 2 avec 2 ou 3 touches de balle autorisées maximum. Le but, lui, doit être marqué en 1 touche. Faire 6 blocs joués de 1 minute entrecoupés d'une récupération de 1 minute (à adapter selon le niveau et la catégorie de foot à 11).

**Consignes offensives :** Créer et utiliser l'espace.

**Consignes défensives :** Fermer l'espace du couloir de jeu direct et organiser le marquage.