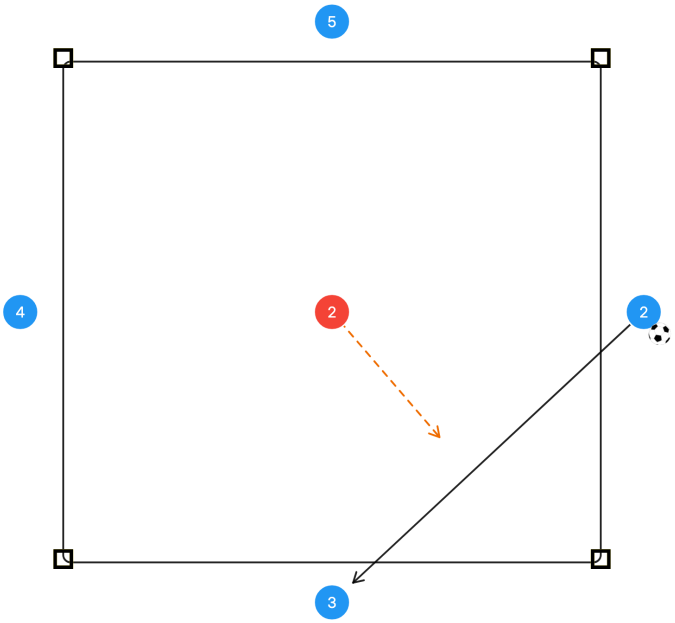
Toro 4 contre 1

tacticboardsoccer.com

Âge	Joueurs	Espace	Durée
Dès 6 ans	4 + 1	10 × 10 m	12 minutes



Déroulement

1. Un joueur extérieur passe à un partenaire du côté voisin ou du côté opposé.
2. Celui qui reçoit contrôle vers un partenaire libre et passe à la deuxième touche.
3. Le défenseur du milieu presse le porteur et essaie de toucher le ballon ou de le sortir du carré.
4. Si le défenseur touche le ballon, ou si le ballon sort, celui qui s'est trompé va au milieu et le défenseur prend sa place.
5. Trois séries de 3 minutes avec une minute de récupération ; si quelqu'un reste plus d'une minute au milieu, on change quand même.

Consignes

- Reçois déjà orienté vers le partenaire libre : le premier contrôle prépare la passe.
- Regarde avant que le ballon arrive : tu dois savoir où est le défenseur avant de recevoir.
- Passe appuyée et au sol, dans le pied du partenaire le plus loin du défenseur.
- Déplace-toi le long de ton côté pour ne jamais être aligné avec le porteur et le défenseur.
- Le joueur du milieu presse en courbe : il ferme un côté et oblige à passer de l'autre.

Variantes du toro 4 contre 1

- Plus facile. Touches libres et carré de 12 × 12 m : plus de temps pour contrôler. La bonne version pour les débutants.
- Plus difficile. Une seule touche, ou carré de 8 × 8 m : le ballon doit circuler avant que la pression arrive.
- Aux points. Dix passes de suite font un point pour les extérieurs ; la passe qui traverse le milieu du carré compte double. Le défenseur compte les ballons récupérés.
- Vers le 4 contre 2. Quand le 4 contre 1 devient trop facile, un deuxième défenseur entre : c'est l'étape vers le toro 5 contre 2.

Notes