



# SPÉCIFIQUE ATTAQUANT

# EXERCICE

# JEU À 2, À 3 - CENTRES ET FINITION



| ORGANISATION  |   | ILLUSTRATION |  |               |  |
|---------------|---|--------------|--|---------------|--|
| OBJECTIF<br>  | Améliorer l'enchaînement centre et finition.  |              |  |               |  |
| BUTS<br>      | Marquer un but = <b>1 point</b> .<br>Sur <u>10 ballons</u> : nombre de tirs cadrés / nombre de buts.  |              |  |               |  |
| CONSIGNES<br> | <p><b>Exercice 1 (jeu à 2) :</b><br/>A donne à B (1).<br/>B vient fixer le mannequin en conduite de balle (2) puis donne à A dans sa course (3).<br/>A passe dans le dos de B pendant qu'il percute en conduite de balle.<br/>A centre pour B (4) qui vient couper la trajectoire dans la surface de réparation.</p> <p><b>Exercice 2 (jeu à 3) :</b><br/>A donne à B (1) qui remise pour C (2).<br/>C donne à A (3) et sollicite le ballon dans la profondeur. A donne à C (4) entre les 2 mannequins.<br/>C récupère le ballon et centre (5) pour A et B qui viennent terminer l'action au premier et au deuxième poteau.</p> |              |  |               |  |
| ATTENTES<br>  | <p>Qualité des passes et des centres.<br/>Toutes les passes sont jouées au sol (sauf centre).<br/>Suivre les actions.<br/>Vitesse d'exécution dans les enchaînements techniques et vitesse de déplacements.<br/>Donner des repères aux joueurs (positionnement, angles de passes ...).</p>  |              |  | VARIABLES<br> | <p>Imposer un temps limite pour réaliser une séquence.<br/>Mettre un défenseur dans la surface afin de gêner le ou les attaquants.<br/>Modifier le circuit de passes.<br/>Varier les types de centres (au sol, à mi-hauteur, aérien, tendu, brossé, au premier ou au deuxième poteau).<br/>Imposer 1 touche de balle maximum par joueur pour l'exercice 2.</p> |