



SPÉCIFIQUE ATTAQUANT

EXERCICE

JEU À 2 DANS LA PROFONDEUR ET FINITION



ORGANISATION		ILLUSTRATION						
OBJECTIF BUTS <input checked="" type="checkbox"/>	Améliorer le jeu combiné à 2 dans la profondeur et la finition. Marquer un but = 1 point .							
MISE EN PLACE <input type="checkbox"/>	Exercice divisé en 2 ateliers. 1 équipe par atelier. 5 piquets matérialisant une ligne défensive à 25-30 mètres du but.							
CONSIGNES <input type="checkbox"/>	<p>Séquence 1 : A et B partent en même temps. A conduit le ballon sur quelques mètres pendant que B trotte vers le but. Lorsque B change de rythme pour faire l'appel en profondeur, A lui donne ballon entre 2 piquets. B récupère le ballon derrière la ligne de piquets et enchaîne sur la frappe.</p> <p>Séquence 2 : A donne à B qui conduit le ballon vers l'avant. Au moment où B contrôle le ballon et se projette, A demande le ballon dans la profondeur (changement de rythme) entre les 2 piquets extérieurs. A la récupération du ballon, A enchaîne par la frappe au but.</p>							
ATTENTES <input type="checkbox"/>	Qualité technique : justesse dans les transmissions, contrôles orientés vers l'avant, doser les ballons donnés dans la profondeur. Coordination passeur - receveur. Toutes les passes sont jouées au sol. Détermination à vouloir marquer : efficacité ! Orienter les appels vers le but et changer de rythme.	VARIABLES <input type="checkbox"/>	<p>Séquence 3 : départ idem séquence 2 mais A centre pour B qui est à la finition en poursuivant son action après sa passe pour A. Modifier le circuit de passes. Modifier la position des piquets pour ajuster la profondeur (plus ou moins près de la surface). Imposer un temps limite pour finir l'action.</p>	ROTATION A et B inversent les rôles après chaque passage. Changer de côté après chaque série.				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>DURÉE</th> <th>SÉRIE</th> <th>RÉPÉTITION</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30 minutes</td> <td>3</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>	DURÉE	SÉRIE	RÉPÉTITION	30 minutes	3	10
DURÉE	SÉRIE	RÉPÉTITION						
30 minutes	3	10						