



PHASE DE JEU

DÉSÉQUILIBRER / FINIR

PRINCIPE DE JEU

S'AJUSTER / SE RÉAJUSTER EN ZONE DE FINITION

PROCÉDÉ

EXERCICE



ORGANISATION		SURFACE	
OBJECTIFS 	Marquer. S'ajuster, se réajuster devant le but.	Long	1/2 terrain
BUTS 	Marquer un but = 1 point . Marquer les deux buts consécutifs (frappe + volée à la réception du centre) = 2 points .	Larg	
MISE EN PLACE 	Joueurs fixes à chaque poste le temps d'une série. 2 chantiers ; alterner un départ à droite / à gauche. Doubler voire tripler les postes selon l'effectif.	DURÉE 20 à 25 min	
CONSIGNES 	L'action démarre sur un appel de balle de l'attaquant qui reçoit le ballon du joueur source dans sa course. L'attaquant enchaîne sur un frappe après contrôle ou conduite puis se réajuste (cercle jaune en illustration) pour se positionner à la réception du centre. Les centres sont joués au sol dans un premier temps. Alterner un passage à droite, un passage à gauche.	CHARGE Série 4 Séquence 10	
		EFFECTIF 10 et + 5 - 5 GB 1 à 2	
ATTENTES 	Mettre le ballon en mouvement avant d'effectuer la passe et le centre. <u>Attaquant</u> : -réajustement après la frappe et avant la réception du centre (maîtrise des appuis et prise d'informations). -exécution gestuelle rapide devant le but. -s'orienter vers le but (corps, appuis).	VARIABLES 	Varier les départs de ballons, les formes de centres (hauteur, trajectoire, premier poteau, deuxième poteau), les angles de passes. Un défenseur intervient avec un temps de retard sur l'attaquant ou n'intervient qu'après la première frappe. Imposer un temps limite pour réaliser l'enchaînement.
		EXIGENCES Exigence sur la vitesse d'exécution lors de la frappe (2 touches max) et sur la détermination du joueur à vouloir marquer.	

