


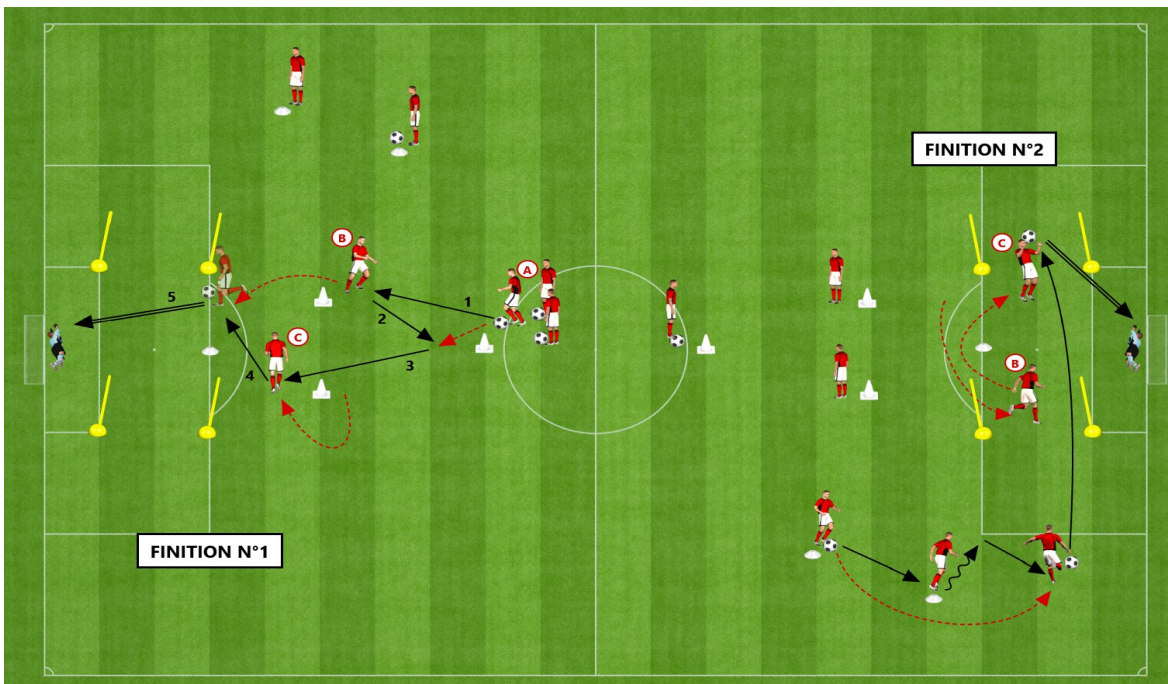






SPÉCIFIQUE ATTAQUANT

EXERCICE

JEU À 2, À 3 : S'AJUSTER ET SE RÉAJUSTER POUR FINIR



| ORGANISATION  |   | ILLUSTRATION   |   |
|---|---|--|---|
| <b>OBJECTIFS</b><br>   | S'ajuster, se réajuster en zone offensive.<br>Marquer.  |                     |   |
| <b>BUTS</b><br>        | Marquer un but = <b>1 point</b> .<br>Comptabiliser le ratio nombre de tirs cadrés / nombre de buts sur x ballons joués.   |  |   |
| <b>CONSIGNES</b><br>   | <p><b>Finition N°1 :</b><br/>           A joue en appui avec B (1) qui lui remet (2).<br/>           Sur le temps de passe de la remise, C courbe son appel et s'oriente face au but à attaquer.<br/>           A trouve C avant la surface de réparation (3).<br/>           A trouve B en appel (4) qui finit par la frappe (5).</p> <p><b>Finition N°2 :</b><br/>           L'exercice se poursuit après la frappe de B.<br/>           Un dédoublement qui amène un centre s'engage sur le côté au moment où B s'apprête à frapper (finition n°1).<br/>           Après la frappe de B, les joueurs B et C se réajustent dans la surface (en contournant la coupelle) avant d'arriver lancés à la réception du centre (finition n°2).</p> |  |   |
| <b>VARIABLES</b><br> | Imposer 1 touche de balle pour la totalité de l'exercice.<br>Mettre un défenseur dans la surface pour gêner les attaquants à la réception du centre (finition n°2).<br>Modifier le circuit de passes entre les joueurs A, B et C.<br>Varier le type d'enchaînement qui amène au centre (passe en profondeur, appui-remise et passe en profondeur).<br>Varier les types de centres et les zones.   | <b>ATTENTES</b><br> | Justesse technique et rythme, notamment dans les passes, pour avoir de la fluidité et de la continuité dans les enchaînements.<br>Faire les appels dans le bon timing quel que soit le poste.<br>Les attaquants ne doivent pas être à l'arrêt entre la finition n°1 et la finition n°2 : synchronisation entre les joueurs de couloir qui vont ramener le centre et la doublette à la finition.<br>Finition n°1 : prise de balle en mouvement et orientée vers le but / transition rapide contrôle-frappe / Se positionner pour avoir le ballon, le partenaire et le but dans son champ de vision.<br>Finition n°2 : les 2 attaquants ne doivent pas être alignés à la réception du centre. |