



PHASE DE JEU

DÉSÉQUILIBRER / FINIR

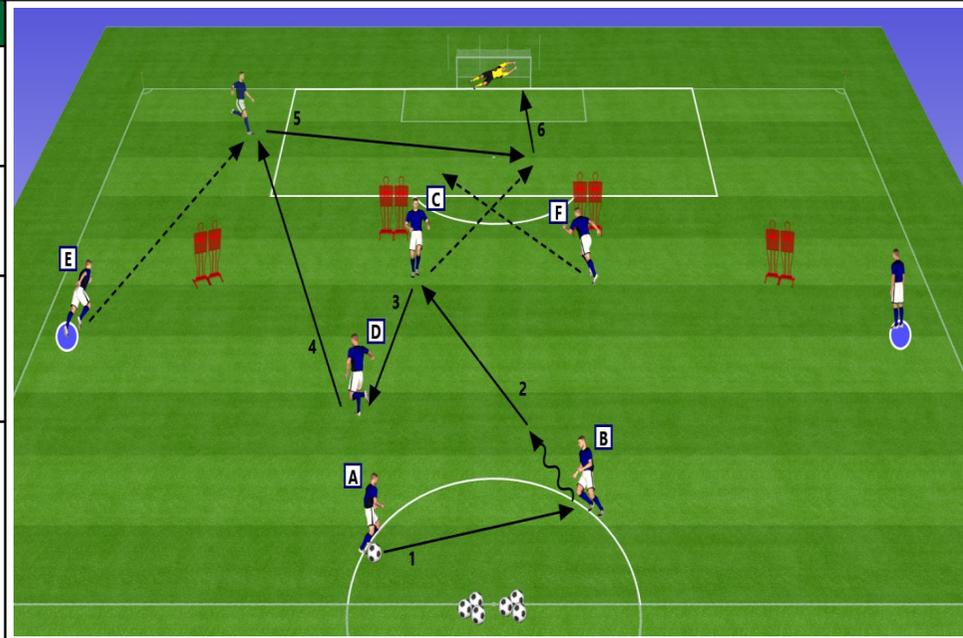
PRINCIPE DE JEU

UTILISER LES CÔTÉS POUR DÉSÉQUILIBRER



ORGANISATION

OBJECTIFS ✓	Améliorer la capacité à finir. Utiliser le jeu dans les couloirs. Faire preuve de maîtrise technique.
BUT 🎯	Marquer un but = 1 point .
MISE EN PLACE 📏	7 joueurs minimum + 1 gardien. Mise en place du circuit offensif sur un demi-terrain. Placer les joueurs par postes.
CONSIGNES 📋	<p>Circuit 1 : A donne à B (1) qui effectue sa prise de balle vers l'avant. B joue en appui avec l'attaquant C qui a décroché (2). C remise pour le milieu offensif D (3) qui lance E dans la profondeur (4). Après la remise, C et F viennent finir l'action (6) dans la surface en croisant leurs courses pour réceptionner le centre de E (5).</p> <p>Alternier un passage à gauche / un passage à droite.</p> <p>Circuit 2 : A donne à B (1) qui lui redonne (2). A joue un long ballon pour trouver C (3). C remise vers l'intérieur pour D qui sollicite le une-deux (4). D redonne à C dans la profondeur (5). C centre pour la paire d'attaquants E et F (6) qui croisent leurs courses avant de finir (7). Alternier un passage à gauche / un passage à droite.</p>



SURFACE	
Long	1/2 terrain
Larg	

DURÉE	
🕒	30 min

CHARGE	
Nbr série	5
Durée série	5 min

EFFECTIF			
👤	👤		8
🟦	7	🟤	-
🟥	-	GB	1

ATTENTES

Alternier jeu court / jeu long.
Mettre de la vitesse dans les transmissions.
Rechercher le une-deux, le une-deux-trois.
Jouer les ballons vers l'avant en 1 touche de balle.
Jouer juste : transmettre le ballon dans le bon espace et dans la bonne zone.

APPORT OFFENSIF

Demander au milieu offensif **D** d'accompagner les actions en venant se placer en soutien des 2 attaquants.

