

FIXER DANS UNE ZONE POUR JOUER DANS UNE AUTRE

EXERCICE		DESEQUILIBRER-FINIR	
But/Consignes	Descriptif	Principes de jeu	
<p>1but = 1pt</p> <p>Le DC trouve son DL le plus proche qui fixe en effectuant un appui-remise avec son excentré. Le MC du même côté propose court et trouve son partenaire au milieu qui passe en profondeur au DL opposé. Les joueurs off se projettent pour réceptionner le centre alors que les autres anticipent un éventuel contre.</p> <p>Variantes: contrainte de temps, jeu long du MC au latéral opposé, incorporer un Mdf.</p>		<p>Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement</p> <p>-> Alterner le jeu court et le jeu long</p> <p>-> Favoriser les supériorités numériques dans les couloirs</p>	
		Critères de réalisation	
		<p>Bonne occupation de la largeur et profondeur</p> <p>Intelligence de jeu (orientation 1ère touche)</p> <p>Le relais à l'intérieur doit être trouvé face au jeu</p> <p>Qualité technique (jeu court - jeu long) et rapidité dans les transmissions</p> <p>Anticiper une perte de balle (transition)</p>	
SITUATION		DESEQUILIBRER-FINIR	
But/Consignes	Descriptif	Principes de jeu	
<p>1but = 3pts</p> <p>1passage dans une porte = 1pt</p> <p>Passé aux appuis pour les def = 1pt</p> <p>Dispositif off: 3-3</p> <p>Dispositif def: 4-2</p> <p>Les deux appuis ont 2 touches et sont neutres (soutiens pour les off et appui pour les def).</p> <p>Lorsque le ballon est dans une zone latérale personne ne défend la zone opposée.</p> <p>Variantes: jeu libre dans les couloirs et 2 touches dans l'axe</p>		<p>Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement</p> <p>-> Alterner le jeu court et le jeu long</p> <p>-> Favoriser les supériorités numériques dans les couloirs</p>	
		Critères de réalisation	
		<p>Bonne occupation de la largeur et profondeur</p> <p>Intelligence de jeu (orientation 1ère touche)</p> <p>Le relais à l'intérieur doit être trouvé face au jeu</p> <p>Qualité technique (jeu court - jeu long) et rapidité dans les transmissions</p>	
JEU		DESEQUILIBRER-FINIR	
But/Consignes	Descriptif	Principes de jeu	
<p>1but = 1pt</p> <p>1but après avoir fixé d'un côté et jouer de l'autre = 3pts.</p> <p>Dispositif: 3-4-1</p> <p>Après avoir fait 2 passes dans une zone latérale défensive, un seul défenseur peut défendre dans la zone diamétralement opposée.</p> <p>Variantes: jeu libre dans les couloirs et 2 touches dans l'axe.</p>		<p>Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement</p> <p>-> Alterner le jeu court et le jeu long</p> <p>-> Favoriser les supériorités numériques dans les couloirs</p>	
		Critères de réalisation	
		<p>Bonne occupation de la largeur et profondeur</p> <p>Intelligence de jeu (orientation 1ère touche)</p> <p>Le relais à l'intérieur doit être trouvé face au jeu</p> <p>Qualité technique (jeu court - jeu long) et rapidité dans les transmissions</p>	
AUTRE		DESEQUILIBRER-FINIR	
But/Consignes	Descriptif	Principes de jeu	
<p>1but = 1pt</p> <p>Placer 2buts dos à dos, aucun sens de jeu car les 2équipes attaquent les 2buts. Interdiction de passer et franchir la zone de finition.</p> <p>Le coach gère la source de balle.</p> <p>Variantes: nbre de pts marqués égale au nbre d'adversaires présents dans l'autre zone au moment du but.</p>		<p>Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement</p> <p>-> Alterner le jeu court et le jeu long</p> <p>-> Favoriser les supériorités numériques dans les couloirs</p>	
		Critères de réalisation	
		<p>Qualité technique (jeu court, jeu long)</p> <p>Intelligence de jeu (orientation 1ère touche)</p>	

