

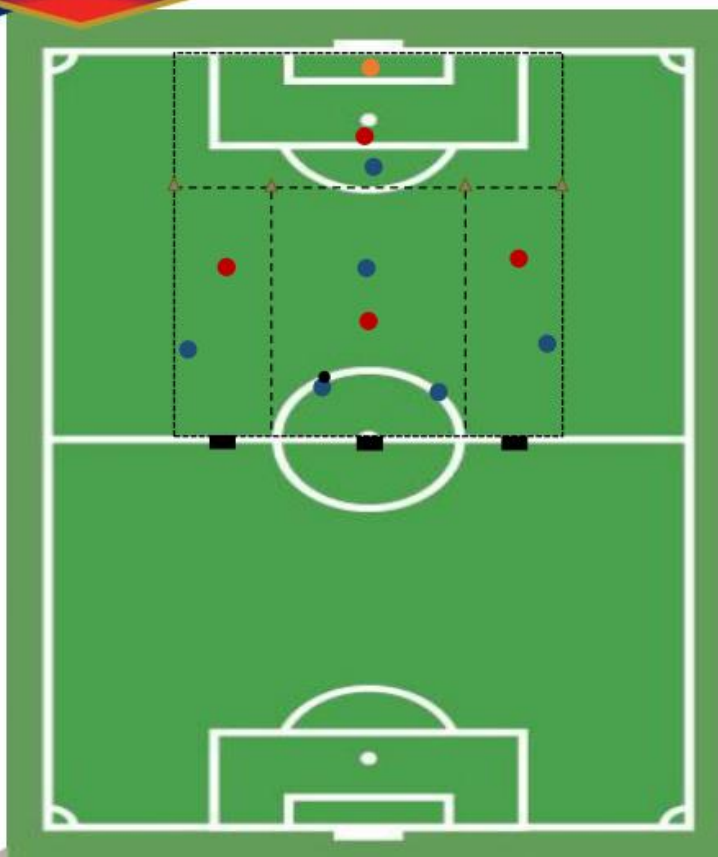


Séance du 20/02/17

Déséquilibrer pour Finir

Situation

Durée : 16'



Organisation – Règles - Consignes

Objectif : Fixer l'équipe adverse sur un côté pour jouer de l'autre ou fixer dans l'axe pour jouer sur un côté.

But : Bleus : 1 pt si but et 3 pts si le but est précédé par un passage dans une porte côté.

Rouges : 1 pt s'ils marquent dans l'un des 3 petits buts

Période : 16' - Séquences courtes et rotations régulières

Consigne : 6 contre 4 dans la zone médiane et 1 contre 1 dans la zone de finition. Les bleus démarrent avec le ballon. Possibilité de passe en zone offensive lorsque le ballon franchit la ligne de déséquilibre seulement sur une passe.

Un rouge peut venir défendre dans la zone de finition quand le ballon a franchi la ligne.

Les 4 rouges ne peuvent pas défendre dans le couloir opposé au ballon.

Jeu libre

Critères de réalisation

- Utiliser la largeur maximal du terrain
- Aller vite à l'opposer dès que possible (limiter les touches, accélérer la prise de balle et la passe) - *Fixer dans une zone pour jouer dans une autre*
- Changer de rythme avec ou sans ballon
- Fixer et donner ou dribbler

Évolution

- Passer en 3 touches en zone médiane
- Possibilité de passe dans la zone de finition soit en conduite dans sur un appel après avoir transmis le ballon à l'attaquant.



Surface
40 x 60

Système
...

● ● ● ●
6 4 1 0

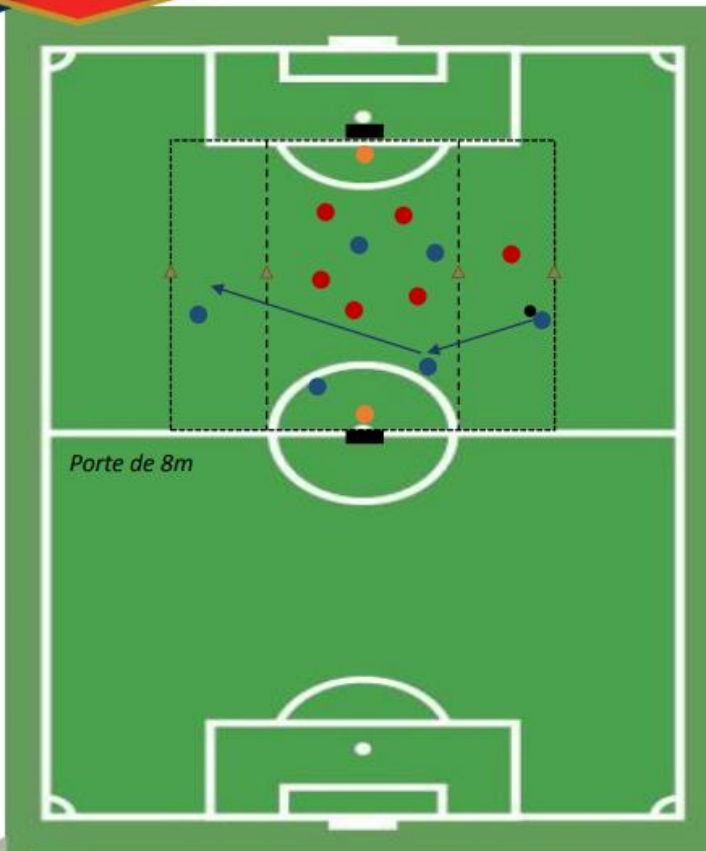


Séance du 20/02/17

Déséquilibrer pour Finir

Jeu

Durée : 16'



Organisation – Règles - Consignes

Objectif : Fixer l'équipe adverse sur un côté pour jouer de l'autre ou fixer dans l'axe pour jouer sur un côté.

But : Marquer 1 but = 1 pt / Marquer 1 but après être passé dans l'un des 2 portes = 3 pts

Période : 4 x 4'

Consigne : 5 contre 5 + 2 GB. Les joueurs sont libres de se déplacer dans les 3 couloirs du terrain quand ils attaquent. Interdiction de défendre dans un couloir si le ballon se situe dans le couloir opposé. Jeu libre. Porte de 8m dans les couloirs.

Critères de réalisation

- Utiliser la largeur maximal du terrain
- Aller vite à l'opposer dès que possible (limiter les touches, accélérer la prise de balle et la passe)
- Changer de rythme avec ou sans ballon
- Doser les passes
- Utiliser le dribble en 1 vs 1

Évolution

- Passer en 3 touches
- Passer en 3 touches dans la zone basse et libre en zone haute
- Ajouter un joker



Surface
40 x 60

Système
...

6 6 2 0