



MET+JEU

## Utilisation de la largeur

18H45-19H10

Améliorer phase de déséquilibre et de finition en utilisant les cotés

|  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |
|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|
|  | 0 |  | 4 |  | 0 |  | 6 |  | 6 |  | 5 |  | 0 |  | 0 |
|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|

BUT

7 dont une longue aérienne=1pt

CONSIGNES

Trois équipes  
1/ Adaptatif  
Libre – 2tch – 1 tch – Passe aérienne  
**7min**  
2/ Appui deux tchs attaquable sauf sur réception jeu long aérien  
3tchs intérieur du jeu  
**3x5min**

VARIANTE(S)

VEILLER À

**Cpt attendu Indiv**  
- Prise infos lointaine  
- Réflexion sur 1<sup>ère</sup> tch

**Cpt attendu collect.**  
- Occupation espace  
- Complémentarité appels

0

3

6

8

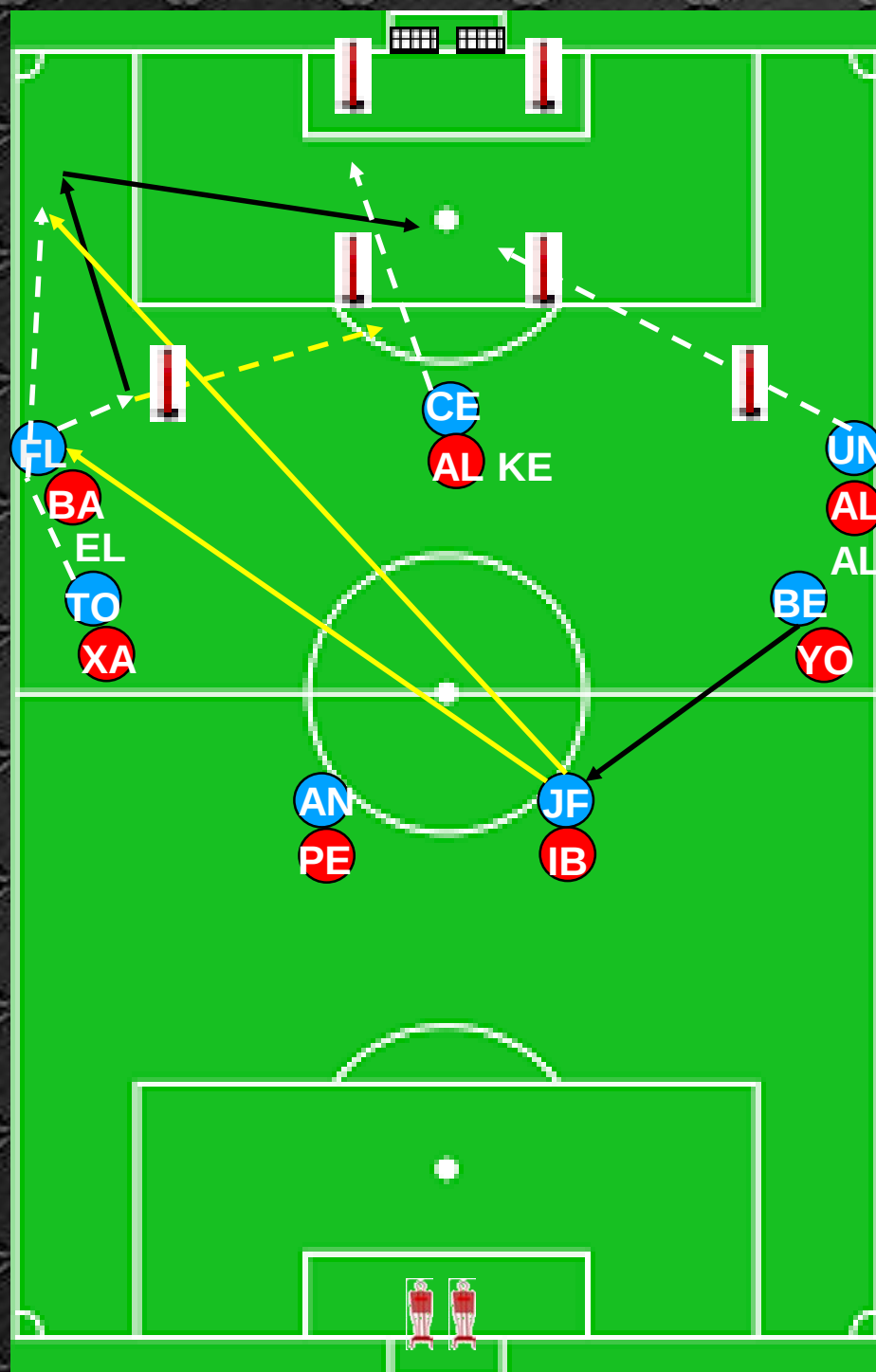
ANDONI  
YOHAN  
TOMY

PEIO  
JULEN F  
IBAN  
ALYA  
CEDRIC  
ELLANDE

FLO  
ALY  
UNAI  
BENZE  
ALFA  
BABOU  
KEVIN  
XAN



| EXERCICE    | Utilisation de la largeur                                             |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 19H10-19H35 | Améliorer phase de déséquilibre et de finition en utilisant les cotés |



|  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |
|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|
|  | 0 |  | 6 |  | 0 |  | 6 |  | 6 |  | 5 |  | 0 |  | 0 |
|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|

|             |                                                                                                                         |                                                                          |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| BUT         | Circuit maitrise avec vitesse = 1pt<br>Circuit maitrise avec vitesse + but = 3pts                                       |                                                                          |
| CONSIGNES   | Adaptatif<br>DC doit jouer sur le joueur coté le plus loin<br>Si MC – latéral dédouble<br>Si L – MC course dans surface |                                                                          |
| VARIANTE(S) |                                                                                                                         |                                                                          |
| VEILLER À   | <u>Cpt attendu Indiv</u><br>- Timing appels<br>- Changement rythme<br>- Centre                                          | <u>Cpt attendu collect.</u><br>- Occupation zone finition<br>- Connexion |

|   |                         |                                                      |                                                              |
|---|-------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|   | ANDONI<br>YOHAN<br>TOMY | PEIO<br>JULEN F<br>IBAN<br>ALYA<br>CEDRIC<br>ELLANDE | FLO<br>ALY<br>UNAI<br>BENZE<br>ALFA<br>BABOU<br>KEVIN<br>XAN |
| 0 | 3                       | 6                                                    | 8                                                            |



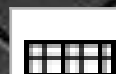


JEU

## Utilisation de la largeur

20H-20H20

Améliorer phase de déséquilibre et de finition en utilisant les cotés



0



2



2



8



8



1



0



0

BUT

Marquer sur centre dans mini but =5pts  
Marquer sur centre =3pts  
Marquer dans jeu = 1pt

CONSIGNES

8vs8+1jk (4-3-1)  
Défendre sur 2 zones  
2x9min

VARIANTE(S)

+ : limiter nombre de tch – marquer sur une tch  
- : créer zone de centre coté inattaquable

VEILLER À

**Cpt attendu Indiv**  
- Prise infos lointaine  
- Réflexion sur 1<sup>ère</sup> tch

**Cpt attendu collect.**  
- Occupation espace  
- Complémentarité appels

1

3

6

8

ANDONI  
YOHAN  
TOMYPEIO  
JULEN F  
IBAN  
ALYA  
CEDRIC  
ELLANDEFLO  
ALY  
UNAI  
BENZE  
ALFA  
BABOU  
KEVIN  
XAN