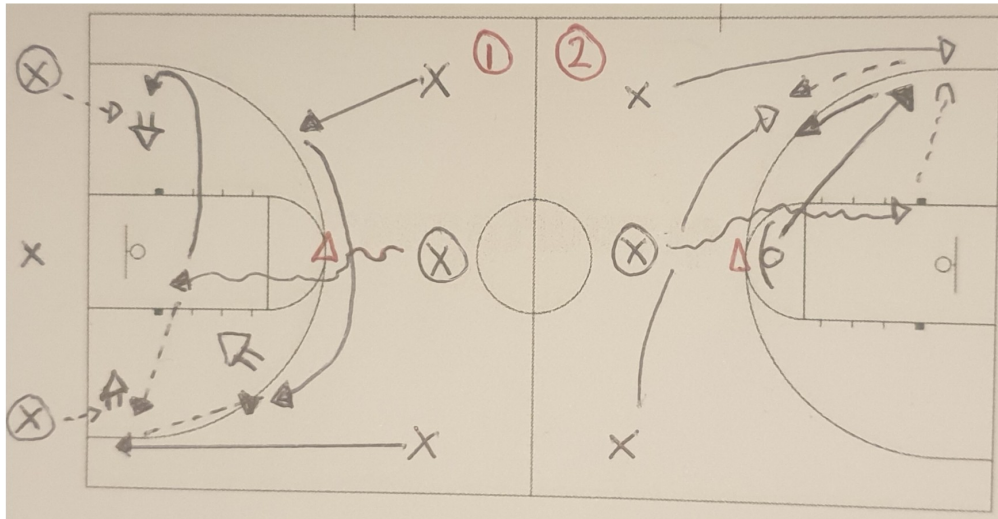




Cadeau

Objectif : Vitesse de passe et Spacing

Surnombre



Effectif : 9 joueurs

20'

Matériel : 5 ballons / 2 plots

Déroulé :

1. Départ d'un trio ligne médiane (Ballon au milieu).
2. « A » dribble de fixation face au plot.
3. Choix d'un côté (Gauche) pour pénétration vers le cercle.
4. « B » équilibre pour ouvrir l'angle de passe dans le corner.
5. « C » équilibre a son tour.
6. Passe de A vers B
7. Extra passe de B vers C
8. Tir de C → A et B vont prendre le ballon des relai pour un tir.

Rotations :

1. Le trio « relai » devient « acteur »
2. Milieu prend le 1^{er} ballon et laisse le passage à l'opposé
3. Le trio « acteur » se repart dans les colonnes pour devenir « relai »

Évolutions :

- Ajout d'un défenseur dos à l'action. Si le défenseur touche à 2 mains le porteur de balle, Action morte
Situation 2 sur le schéma

Réussite : Circulation de balle rapide et fixation du défenseur.

Comportements attendus :

- Gestion de l'espace « poste clé »
- Vitesse de passe
- Lecture et anticipation du jeu des joueurs hors ballon.