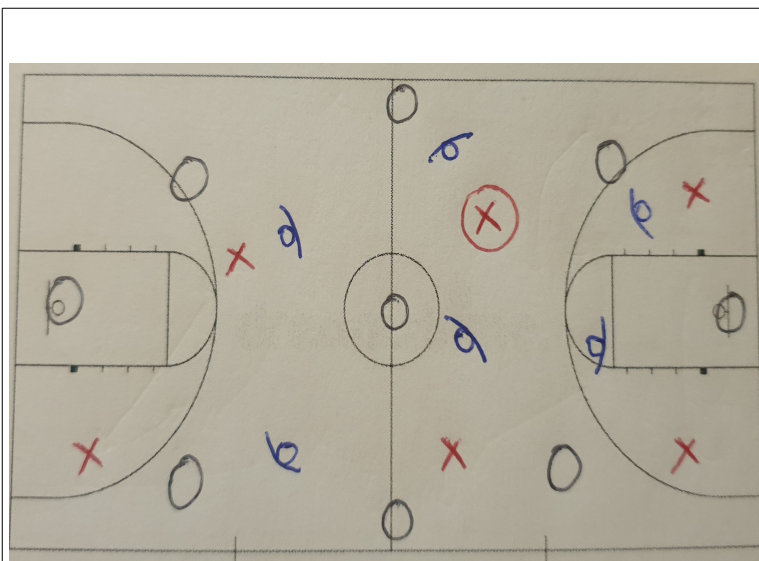




Robin des bois

Objectif : Vitesse de passe

Spacing



Effectif : 12 Joueurs

15'

Matériel : 1 ballon, 9 cerceaux, 2 équipes

Déroulé :

1. Attaquants: Aplatir le ballon dans les cibles libres en se faisant des passes
2. Défenseurs: Mettre un pied dans la cible avant le ballon. Interdit de toucher la balle

Rotations :

1. Changement de statut toutes les minutes

Faire un challenge : Le plus d'essai en 1minute

Évolutions :

- + : Diminuer le nombre de cerceaux/ Interdiction de faire relation à 2 multipliés
- : Ajout de cerceaux

Réussite : Les attaquants arrivent à se rendre disponible pour une menace offensive

Comportements attendus :

- Se rendre disponible pour le ballon
- Diversité technique face à l'adversité (Exploitations des différentes passes, Feintes ...)
- Projection rapide vers l'avant (Orientation du corps)
- Exploitation de l'espace
- Anticipation pour le « coup d'avance »
- ++ Arriver à se situer « joueur relai » ou « joueur marqueur »