



PHASE DE JEU

DÉSÉQUILIBRER / FINIR

PRINCIPE DE JEU

SE DÉMARQUER EN ZONE DE FINITION



PROCÉDÉ

JEU

ORGANISATION		SURFACE			
OBJECTIFS 	Jouer en mouvement. Se démarquer de son adversaire direct en zone de finition.	Long	50 mètres		
BUT 	Marquer un but = 1 point.	Larg	40 mètres		
MISE EN PLACE 	2 équipes de 7 joueurs en opposition. Organisation libre des équipes.	DURÉE			
CONSIGNES 	Défense en individuelle. Si un défenseur touche son vis-à-vis sur le temps de passe et avant qu'il ne touche le ballon, ce dernier n'a qu'une touche de balle. Missionner les défenseurs : marquage individuel stricte. 3 touches de balle maximum. Règle du hors-jeu appliquée.	20 min			
		CHARGE			
		Nbr série	4		
ATTENTES 	Changements de rythme / direction sur les appels de balle. Adapter les orientations du corps pour garder le ballon ou jouer vers l'avant. Ne pas hésiter à multiplier les appels : proposer des solutions. Dribbler, provoquer, prendre des risques en 1 VS 1.	EFFECTIF			
		16			
			7		-
			7	GB	2
		EXIGENCE			
		Engagement dans le jeu : insister auprès des joueurs sur la nécessité de gagner ses duels (offensifs et défensifs).			
		VARIABLES			
		Jeu libre. Pas de marquage individuel obligatoire. 1 touche de balle maximum dos au jeu. Contrainte de temps pour marquer pour l'équipe qui a le ballon (en moins de 8 secondes ou en moins de 5 passes par exemple).			

